

焼きギョウザ

HITACHI
Inspire the Next

クッキングガイド
〈取扱説明書・料理集〉

保証書・カンタンご使用ガイド・上手な使いかた(DVD)別添付

日立過熱水蒸気オーブンレンジ 家庭用

型式 MRO-GV300



焼き蒸しふた調理
ヘルシーシェフ
日立過熱水蒸気オーブンレンジ



〈使いかた・おすすめレシピ集・お困りのときは〉

初めてお使いのときや、お困りになったときは、同梱のDVDも是非ご覧ください。

DVDを再生できる環境でお使いください。



ステーキ

このたびは日立過熱水蒸気オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。**このクッキングガイドをよくお読みになり、正しくお使いください。**
お読みになったあとは、保証書、カンタンご使用ガイド、DVDとともに大切に保存してください。

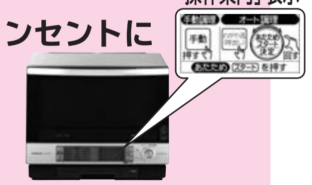
「安全上のご注意」→P.10～15をお読みいただき、正しくお使いください。

はじめに

一度ドアを開閉し、表示部に「操作案内」を表示させてからお使いください。

●使用していないときの消費電力を節約するため、「操作案内」表示の状態で放置すると、約10分後に、自動的に電源を切ります。

また、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。
（待機時消費電力オフ機能）

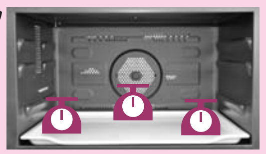


ドアを開閉すると電源が「入」になり、表示部に「操作案内」を表示します。➔ P.4

オート調理を上手に使うために

●食品の分量を計ってオートメニューで調理するトリプル重量センサー(GPS※)が内蔵されています。

●加熱方法や時間、温度の設定が不要な302種類のオートメニューを用意しています。メニューを選んでスタートするだけで上手に仕上がります。



※GPSとはGram(重さ)Position(位置)Systemの略

ときどき「0点調節」が必要です。➔ P.5

音声ガイド

●操作の途中や運転中に、おしえて を押すと次の操作や運転の状態等を音声でお知らせする機能です。➔ P.8～9

わがや流

●ご使用になる容器をあらかじめ計量、登録しておけばいつでも自分のお好みの仕上がりにあたためる機能です。➔ P.42～44

エコ消灯

●ご使用になるときの消費電力を節約するための機能です。
あらかじめ設定しておくと、運転中に庫内灯と液晶表示の照明が自動で消灯します。➔ P.8

もくじ

まず 確認

使いかたとコツ

オート調理

あたためる

下ごしらえする

調理する

手動調理

お手入れ

こんなときは

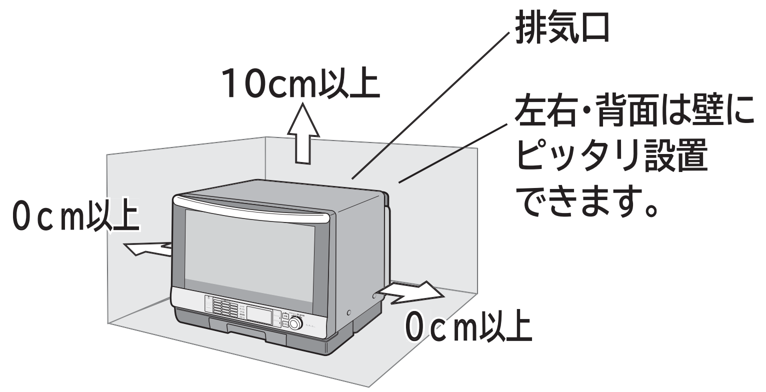
料理集 74～198

初めて使うときの確認と準備

据え付けの確認

●設置の際は下図にしたがって放熱スペースをあけてください。
※後部上面に排気口があり、熱気が出ます。

●本体の両側面と背面は、壁や家具などぴったりつけても大丈夫ですが次のことを確認してください。
・壁や収納棚が熱に弱い物ではありませんか。
・壁の材質によっては本体の接触跡がつく場合がありますので、少し隙間をあけてください。背面の壁がガラスの場合、20cm以上間があいていますか。
※近いと温度差で割れるおそれがあります。

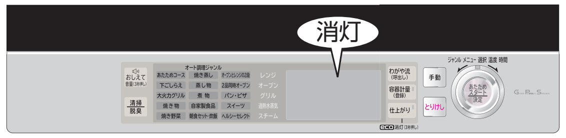


※後部上面に排気口があり、熱気が出ます。十分な放熱スペースがないと、壁面が変色したり、本体が故障する原因になります。

●熱に弱い物やカーテンのそばに据え付けないでください。
●底面の吸気口をふさぐ設置はしないでください。
●事故防止のため、アースを確実に取り付けてください。➔P.11、15

電源の入れかた

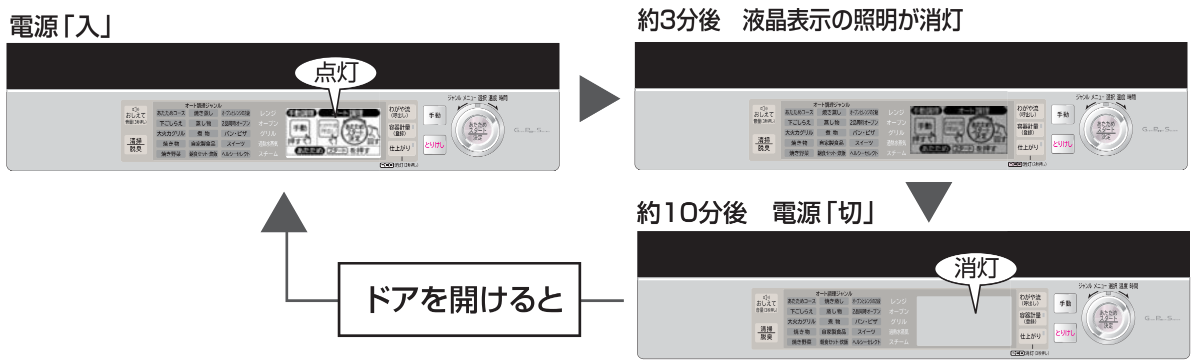
●使用していないときの消費電力を節約するため電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。



●一度ドアを開けると電源が入り、液晶表示の照明が点灯し「操作案内」を表示します。
※消灯するには とりけし を押します。



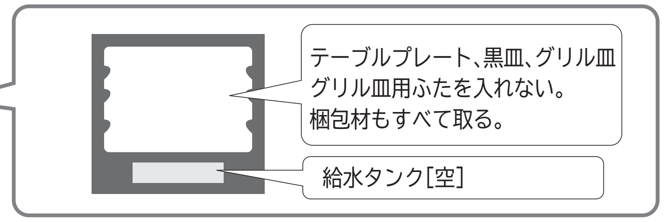
●電源を「入」の状態で放置すると、約3分後に液晶表示の照明が消灯します。
約10分後には、自動的に電源が切れます。(待機時消費電力オフ機能)



空焼き(脱臭)のしかた　脱臭

●加熱室壁面には錆を防ぐため油が塗ってあります。初めてお使いになるときには、「空焼き(脱臭)」を次の手順で行い、油を焼き切ってください。

準備 加熱室を空の状態にして、ドアを閉める

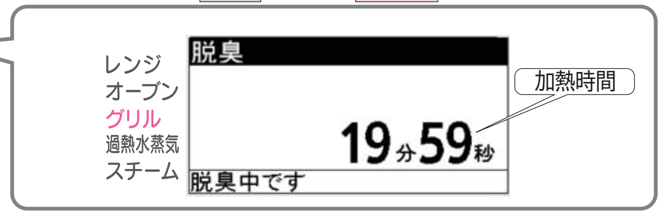


1 清掃 脱臭 を押し 脱臭 を選択する
ボタンを押すごとに「清掃(庫内)」▶「清掃(パイプ水抜き)」▶「脱臭」▶の順に選択できます。
※空焼き(脱臭)はヒータ(グリル・オーブン加熱)で行います。加熱時間は20分です。



2 あたため スタート 決定 を押してスタートする

加熱方法:始めグリル、途中からオーブン加熱に切り替わります。



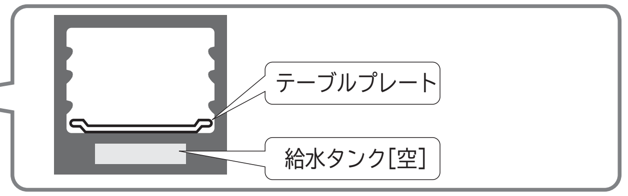
終了音が鳴ったら終了です

⚠注意
(やけど・けが・火災の原因になります)
接触禁止
●空焼き(脱臭)の加熱中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室とその周辺)に触れない。
●空焼き(脱臭)を行うときは、加熱室に何も入れない。
●空焼き(脱臭)を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を使って換気を行う。
●煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す。

0点調節のしかた(加熱室が冷めてから)

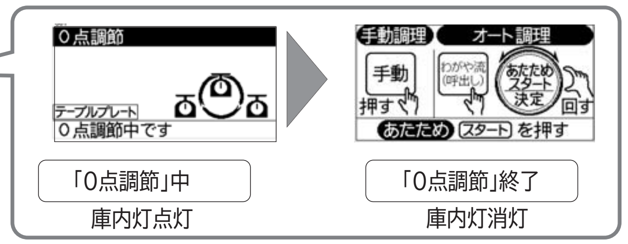
●オート調理は、加熱方法や時間、温度の設定が不要で、メニューを選んでスタートするだけで自動で調理します。 仕上がりをよくするため、食品を入れた容器の重さを計る重量センサーを内蔵しています。初めてお使いになるときには、この重量センサーの「0点調節」を次の手順で行ってください。

1 加熱室底面にテーブルプレートをセットして、ドアを閉める
テーブルプレートのセットのしかたは➔P.16



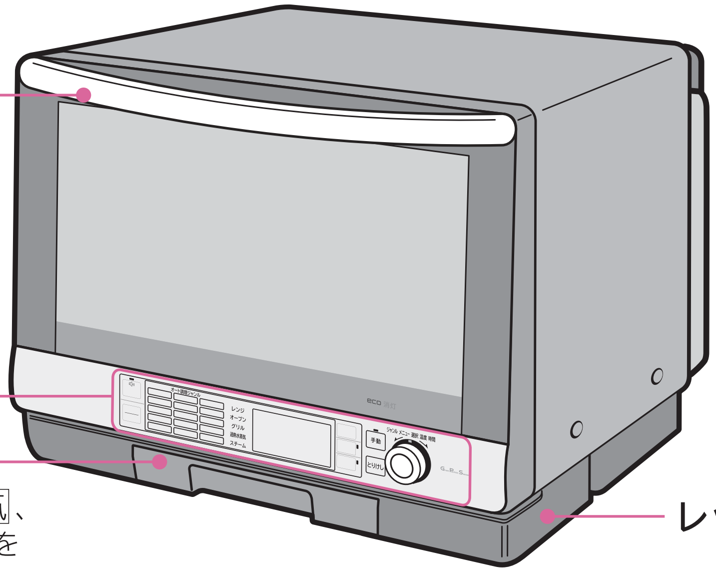
2 表示部に「操作案内」を表示させた状態で、ドアを閉めて とりけし を3秒以上押す
ピッとブザーが鳴り、庫内灯と「0」の表示が点灯し、数秒後に、0点調節が完了します。
庫内灯と「0」の表示が消灯したら終了です。

計量中の表示

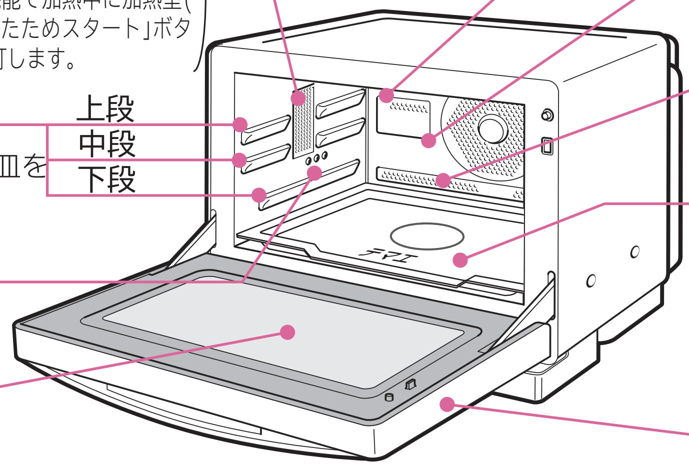


よい仕上がりを保つために、1ヶ月に1回程度「0点調節」をおこなってください。

各部のなまえ・付属品



給水タンク
スチーム、過熱水蒸気、清掃(庫内)のとき水を入れます。



庫内灯
加熱中に点灯し、ドアを開けると消灯します。
（オーブン予熱中またはエコ消灯機能が設定されているときは、節電のため消灯しています。予熱中またはエコ消灯機能で加熱中に加熱室(庫内)の様子を見たいときは「あたためスタート」ボタンを押すと約5秒間庫内灯が点灯します。）

皿受棚
テーブルプレートや黒皿をセットします。

スチーム噴出口

ドアファインダー

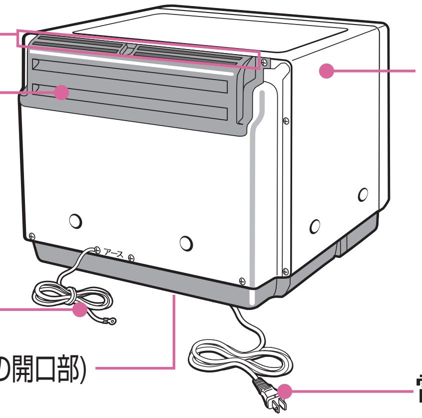
上ヒーター
加熱室天井部に内蔵されています。

加熱室(庫内)

熱風ヒーター
加熱室後部に内蔵されています。

テーブルプレート
(セラミック製)
調理メニューにより加熱室底面、皿受棚にセットして使います。

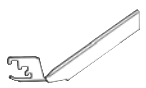
スチームボイラー
水を沸とうさせるボイラーです。本体内部に組み込まれています。



(電源コードの長さは約1.4mです。)

黒皿用の「取っ手」(別売品)

黒皿用「取っ手」を別売品として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください。



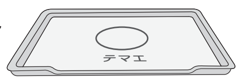
厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い、両手で黒皿を取り出します。

2010年6月現在

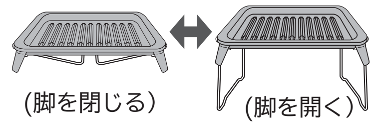
部品名	部品番号	希望小売価格
取っ手	MRO-V1 005	840円 (税抜800円)

付属品

■テーブルプレート
（セラミック製）



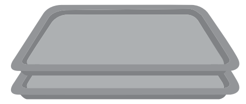
■グリル皿
（アルミ製）



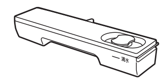
表面はフッ素処理が施され、裏面は電波を吸収して発熱する発熱体が貼り付けられています。

■上手な使いかた(DVD)

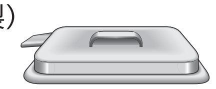
■黒皿(2枚)
（ホーロー製）



■給水タンク



■グリル皿ふた(アルミ製)
内側表面はフッ素処理が施されています。



■クッキングガイド(本書)

■カンタンご使用ガイド

■保証書

グリル皿ふたの使いかた

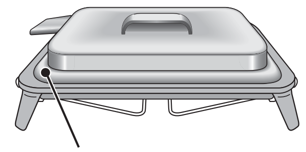
注意

(破損・溶解・変形の原因になります)
オート調理以外には使用しない。

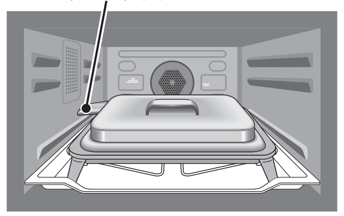
(火花(スパーク)で故障の原因になります)
加熱室壁面に接触させない。

(やけどの原因になります)
調理直後、素手でグリル皿ふたに触らない。
(オート調理のレンジ加熱でも熱くなります。)
接触禁止

●**グリル皿ふたはグリル皿にのせて使います。**
(脚を閉じたグリル皿にのせます。)



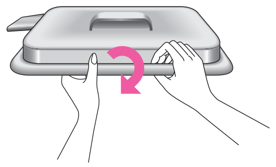
●**加熱室内のテーブルプレートに置く向きは、蒸気吸込口を左にします。**
(蒸気吸込口を左にしてスチーム噴出口に合うようにテーブルプレートの中央に置く)



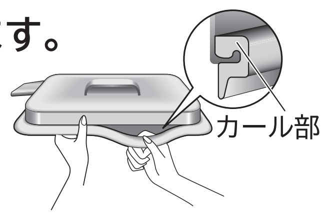
グリル皿ふたのお手入れ

●**グリル皿ふたについているパッキンは取り外して洗えます。**

パッキンの上辺をめくりながら外します。



ふたの外周のカール部に全周はめ込みます。



●お手入れの際は、表面、裏面とも台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしなどやわらかいもので汚れを落とし、その後かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ってください。

操作パネル

操作パネルのはたらき

ナビダイヤル操作機能
点滅して次の操作の順序を知らせます。
●操作ボタンを押すと、続いて操作するダイヤルやボタンのランプが点滅、点灯します。
(点灯は必要に応じて選び
(点滅は操作を行います。)



加熱方法の表示
手動調理、オート調理のとき、8種類の加熱方法を点灯して表示します。

液晶表示
設定内容や運転状況・操作案内を表示します。(表示は操作案内状態を示しています。)

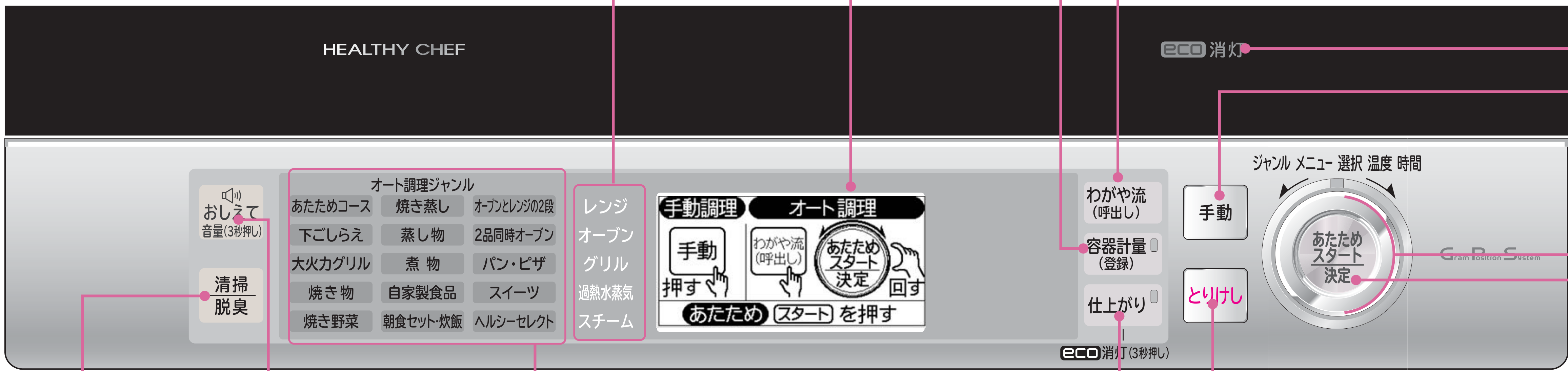
容器を計量、登録する
ボタンを押し、わがや流メニューに使う容器の計量や登録ができます。

わがや流メニューを呼出す
ボタンを押し、わがや流メニューを呼出します。

エコ消灯表示
エコ消灯機能を設定したときに点灯します。

手動調理を選択
手動調理のときに押します。

メニューや時間を選ぶ
オート調理のメニューや手動調理の加熱方法、時間の設定を回して選びます。



調理方法を決定したり加熱をスタートする
ボタンを押してオート調理のジャンルやメニュー、手動調理の加熱方法、時間を押して決定したり、オート調理や手動調理の加熱をスタートします。

掃除/脱臭ボタン
ボタンを押して
清掃(庫内)
清掃(パイプ水抜き)
脱臭 を選びます。

おしえてボタン
音声ガイドを聞いたり、音声ガイドの音量設定をします。

オート調理のジャンルの表示
オート調理のジャンルを点灯して表示します。

仕上がりを選んだりエコ消灯機能を選ぶ
オート調理の仕上がりの設定を選んだり、エコ消灯機能を選びます。

とりけしをする
ボタンを押すと、選んだり、決定した加熱内容や加熱運転を取り消します。調理終了後などのときに押すと表示部の液晶照明が消灯します。

画面の濃淡調節(液晶のコントラスト調節)
■画面の濃淡(液晶のコントラスト調節)を行うときは電源プラグを差し込み、ドアを開閉して操作案内表示をさせる。
1) 容器計量(登録) を3秒間押す。
2) ダイヤルを回してコントラスト合わせる。
3) を押す。

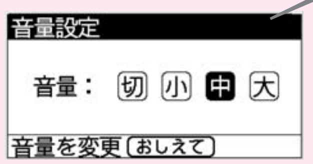
音声ガイド
■音声ガイドを聞きたいときは おしえて を押す。
■操作の途中に押すと、次の操作を音声でご案内します。
■運転中に押すと、現在の運転の状態を音声でご案内します。
■お知らせ表示中に押すと、原因と対処方法を音声でご案内します。
※音声のご案内中にドアを開けたり、操作パネルを操作すると音声を中断します。
※ おしえて を2度押すと音声ガイドの案内が取り消されます。(音声ガイドは消えません。)

エコ消灯
エコ消灯機能にしておくと運転中に庫内灯や液晶表示の照明を消灯し、消費電力を低減します。
設定方法
操作案内表示の状態で「仕上がり」ボタンを3秒以上押します。
ドアの「eco 消灯」が緑色に点灯します。解除する場合も同様に操作案内の状態で「仕上がり」ボタンを3秒以上押します。
ドアの「eco 消灯」が消えます。
エコ消灯機能設定中は、加熱開始約4秒後に庫内灯と液晶表示の照明が消灯します。調理の終了後は液晶表示の照明が点灯します。加熱中に庫内の様子を見たいときは「スタート」ボタンを押すと約5秒間、庫内灯が点灯します。(液晶表示の照明も同時に点灯します。)

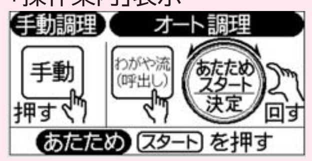
音量設定
■音声ガイドの音量を変えるときは電源プラグをコンセントに差し込みドアを開閉して操作案内表示をさせる。



おしえて を3秒間押す



「操作案内」表示



3秒後に表示が戻る

おしえて を押し、希望の音量を選ぶ。
押すたびに音量設定が切り替わります。
(3秒後に「操作案内」表示に戻り音量が設定されます。)
音量: 切 小 中 大
工場出荷時

安全上のご注意

この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

人身への危害、財産への損害を未然に防ぐため、お守りいただくことを、次のように区分して説明しています。
本文中の注意事項についてもよくお読みのうえ、正しくご使用ください。

■誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

⚠危険	「死亡または重傷を負うおそれが特に高い」内容です。
⚠警告	「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。
⚠注意	「傷害を負うおそれや、物的損害の発生のおそれがある」内容です。

■お守りいただく内容を図記号で区分して説明しています。

⚠	「警告や注意を促す」内容です。
(禁止の図記号)	してはいけない「禁止」内容です。
(指示の図記号)	実行しなければならない「指示」内容です。

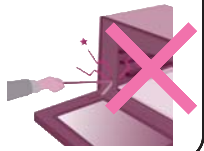
製品内部には高圧部があります

⚠危険

分解禁止

改造はしない
修理技術者(サービスマン)以外の人は修理・分解をしない
火災・感電・けがの原因になります
故障した場合は、お買い上げの販売店にご相談ください。

吸気口・排気口・給水タンク収納部など、製品の穴やすき間に指や物を差し込まない(特に子供のいたずらなどに注意する)
火災・感電・けがの原因になります
異物が本体に入った場合は、電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください。



電源プラグ・電源コード・コンセントは

⚠警告

ぬれ手禁止

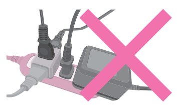
ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない
感電のおそれがあります

傷付いたもの、ゆるんだコンセントを使用しない
感電・発火・火災の原因になります



電源は、交流100V・定格15A以上のコンセントを単独で使用する
ほかの器具との併用は、コンセント部が異常発熱して、発火の原因になります。





(タコ足配線は禁止)

電源プラグ、電源コードを傷付けない
感電・発火・火災の原因になります
傷付けのおそれのある取り扱い例
- ●加工する
- ●束ねる
- ●無理に曲げる
- ●重いものをのせる
- ●引っ張る
- ●挟み込む
- ●ねじる

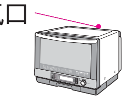
電源プラグのほこりは確実にふき取る(特に刃や刃の取り付け面)
ほこりに湿気がたまり、絶縁が弱まり、火災の原因になります

電源プラグを抜く

長期間使用しないときは、電源プラグをコンセントから抜く
絶縁が弱まり、漏電・感電・火災の原因になります

⚠注意

電源コードは排気口などの高温部に近づけない
電源コードを傷める原因になります



電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張って抜かない
断線して、発火の原因になります
電源プラグを持って抜いてください。

据え付けは

⚠警告

次のような場所では使用しない
- ●幼児の手の届く場所
  事故・やけど・けがの原因になります
- ●カーテンやスプレー缶など燃えやすい物の近く
- ●たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど、熱に弱い物の上



オーブンやグリル加熱時などの高温で、引火の原因になります

本体の上に物を置かない
オーブンやグリル加熱時などは、高温となり過熱して焦げたり、変形することがあります

製品や付属品の梱包材はすべて取り除き、ポリ袋は幼児の手の届かない場所に保管、または廃棄する
梱包材の発火、ポリ袋をかぶることによる窒息事故の原因になります

⚠注意

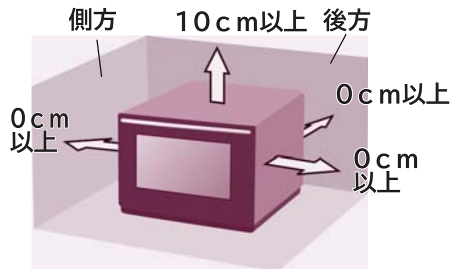
流しやコンロなど、水のかかるところや火気・熱気の近くで使用しない
感電や漏電、発火の原因になります

水平で丈夫な場所に据え付ける
不安定な場所は、振動・騒音・本体落下の原因になります

本体と壁などの間は、下表の距離以上にあける
距離をあけないと、壁や置いたものが過熱して、変色・変形・発火する原因になります
この電子レンジは、「消防法　設置基準」に基づく試験基準に適合しています。

場所	上方	下方	左方	右方	前方	後方
隔離距離(cm)	10	0	0	0	開放	0

「消防法 設置基準」組込型



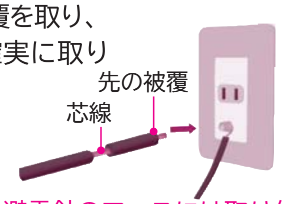
周囲の保護のために
周囲が熱に弱い壁材や家具でない場所に据え付けてください。
後方がガラスの場合、温度差で割れるおそれがあるので、20cm以上あけてください。
表や図の距離をあけても、排気で汚れたり結露することがあります。距離をさらにあけるか、壁面側にアルミホイルを貼ると汚れや結露を軽減できます。

アース線は

⚠警告

アース線を接続せよ

アースを確実に取り付ける
感電や漏電の原因になります
コンセントにアース端子がある場合アース線先端の被覆を取り、芯線をアース端子に確実に取り付ける



●アース端子がない場合は、アース設置工事する
接地工事には「電気工事士」の有資格者による接地工事が法律で義務付けられています。お買い上げの販売店にご相談ください(本体価格には、工事費は含まれていません)

●湿気の多い場所や水気のある場所に設置する場合は、感電事故を防止するため「電気工事士」の有資格者によるD種接地工事が法律で義務付けられています
➔P.15

ガス管、水道管、電話や避雷針のアースには取り付けないでください(法令で禁止されています)。

調理にあたっては

⚠警告

- **子供だけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない**
  やけど・感電・けがの原因になります
- **調理の目的以外には使用しない**
  やけど・けが・火災の原因になります
- **食品分量・容器・使用付属品など、本書記載の内容に従って調理する**
  発火・火災の原因になります

⚠注意

- **ドアに物を挟んだまま調理しない**
  電波もれや熱もれによる傷害・やけどの・発火・火災の原因になります
- **本体が転倒・落下した場合は、そのまま使用しない**
  電波もれや熱もれ・感電・やけどの原因になります
  お買い上げの販売店へ点検をご依頼ください
  転倒・落下を防ぐ「転倒防止金具」（別売品）をご利用ください（部品番号MRO-N80—016）
- **加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついたまま調理しない**
  発火・火災の原因になります
- **テーブルプレートは、容器を強く当てたり落としたりしない**
  ひびや割れるおそれがあり、そのままの使用は故障の原因になります
  ひびや割れた場合はそのまま使用せず、お買い上げの販売店へ点検をご相談ください。
- **吸気口・排気口をふさがない**
  発火・火災の原因になります
- **本体に水をかけない**
  誤って水をこぼした場合は、お買い上げの販売店へ点検をご相談ください。
- **ドアに無理な力を加えたり、本体に乗ったりしない**
  ドアがガタつき、電波もれや熱もれによる傷害・やけどの原因になります
- **空焼き（脱臭）は次の状態で行う** ➔P.5
  ●加熱室内に何も入れない
  ●窓を開けるか換気扇を使って換気する
  油の焼ける臭いや煙が出る場合があります
  ●煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す

調理中や調理後は（清掃（庫内） 清掃（パイプ水抜き） と空焼き（脱臭）運転を含む）

⚠警告

- **調理を中止するときは「とりけし」ボタンを押す**
  先に電源プラグを抜くと、火災・感電の原因になります

⚠注意

- **ドアを開けるときは、のぞき込まない**
  熱気や水蒸気などで、やけどの原因になります
- **高温のドアガラス（ファインダー）やテーブルプレートなどに水をかけない**
  割れるおそれがあります
- 接触禁止 **高温になっているので、キャビネット・ドア・加熱室・テーブルプレート・黒皿・グリル皿・グリル皿ふたなどに直接触れない**
  やけど・けがの原因になります
- **食品や容器、付属品などの出し入れは、厚めの乾いたふきんや、市販のオーブン用手袋を使用する**
  直接触れると、やけど・けがの原因になります
- **加熱室内で食品が燃え出したときはドアを開けない**
  勢いよく燃えるおそれがあります
  1.すぐに「とりけし」ボタンを押し、運転を止め、電源プラグを抜く
  2.本体から燃えやすい物を遠ざけ、鎮火するまで待つ。火がなかなか衰えないときは水か消火器で消す
  鎮火後、そのまま使用せず、お買い求めの販売店に点検をご相談ください。
- **ドアを開閉するときは、指の挟み込みに注意する**
  やけど・けがの原因になります

オート調理（あたため）や手動調理（レンジ加熱）は

⚠警告

- **食品以外は加熱しない**
  やけど・けが・火災の原因になります
  市販のレンジ加熱用の湯たんぽ、哺乳びん（消毒パック）などは加熱しないでください。



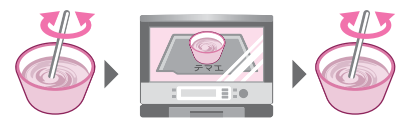
- **次のような状態のまま加熱しない**
  やけど・けが・火災の原因になります
  ●鮮度保持剤（脱酸素剤など）を入れた状態
  ●包装や食品にラベルやテープを貼った状態
  ●びんや容器にふたや栓などをした状態
  ●缶詰の缶のままの状態
  ●市販のレトルト食品の袋のままの状態
  鮮度保持剤は出す、ラベル・テープははがす、ふたや栓は外し、缶詰などは別の容器に移し換えて加熱してください。
- **生卵やゆで卵（殻付き・殻なしとも）、目玉焼きは加熱しない**
  ●卵を加熱する場合は、ときほぐしてから加熱する。卵が破裂して、テーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります



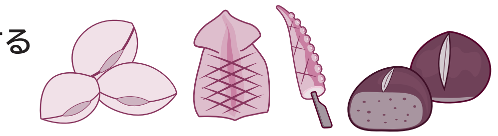
- **あたため で飲み物や汁物などを加熱しない**
  加熱し過ぎとなり、沸とうや突然の沸とうの原因になります
  ●牛乳・コーヒー・お茶・水などは 牛乳 か わがや流 牛乳 で加熱する
  ●みそ汁・スープなどは わがや流 汁物 で加熱する
  ●お酒は 酒かん か わがや流 酒かん で加熱する
- **食品を加熱し過ぎないよう、次のようにする**
  発火や沸とう・突然の沸とう（突沸）の原因になります
  ●オート調理は、食品分量・容器など本書記載の内容に従って加熱する
  ・少量（100g未満）の食品は手動調理で様子を見ながら加熱する
  ・容器の重さは、食品分量と同じくらいの物を使用して加熱する
  ●手動調理は、時間設定を控えめにし、食品の仕上がりを見ながら加熱する



- **次の食品は、加熱前と加熱後にかき混ぜる。加熱室から取り出すときは、静かに取り出す**
  加熱中や加熱後に突然沸騰して飛び散り、やけど・けが・テーブルプレート破損の原因になります
  ●飲み物（水、牛乳、お酒、コーヒー、豆乳など）
  ●とろみのある物（カレーやシチューなど）
  ●油脂分の多い物（生クリーム、バターなど）



- **殻や膜のある食品は、割れ目や切り目を入れてから加熱する**
  破裂して、やけど・けがの原因になります

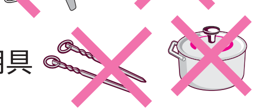


⚠注意

- **加熱室に食品を入れない状態で加熱しない**
  故障・発火の原因になります
- **金属製の次の物は使用しない**
  火花（スパーク）で故障・発火・ガラス破損の原因になります
  ●付属品の黒皿・グリル皿・グリル皿ふた（オート調理の一部は除く）



  ●金ぐしや金属の調理用具



  ●アルミホイル
  ●アルミなどで表面加工されたプラスチック容器
- **乳幼児用ミルクやベビーフードはオート調理で加熱しない 手動調理で様子を見ながら加熱する**
  やけどの原因になります
- **市販のベビーフードは、別の容器に移し換えて加熱する**
  （手動調理で様子を見ながら加熱し、仕上がり温度を確認してください）
- **ラップなどのおおいは、ゆっくりはがす**
  蒸気が一気に出てやけどの原因になります

グリル皿は

⚠注意

- **オート調理、手動調理のグリル加熱以外には使用しない**
  破損・溶解・変形の原因になります
- **調理直後、素手でグリル皿に触らない**（接触禁止）
  やけどの原因になります
  オート調理のレンジ加熱でも熱くなります。
- **脚は「カチッ」と音がするまで確実に開いてから使用する**
  不十分な開きかたでは食品転倒の原因になります
- **2.5kg以上の物をのせない**
  破損・変形の原因になります
- **加熱室壁面に接触させない**
  火花(スパーク)で故障の原因になります
- **取り出すときはテーブルプレートと一緒にゆっくり取り出す**
  すべり落ちて、破損の原因になります

給水タンクは

⚠注意

- **水以外は入れない**
  アルコール類を入れると発火の原因になります
- **食器洗い乾燥機や食器乾燥器などで洗ったり、乾燥したりしない**
  破損・変形の原因になります
- **使用するたびに新しい水を入れ換える**
  前の水は衛生上の問題の発生の原因になります
- **こまめに洗い、清潔を保つ**
  洗わないと衛生上の問題の発生の原因になります
- **破損したまま使わない**
  水がもれて故障の原因になります
- **コンロのそばや本体の上など高温になる場所に置かない**
  オーブンやグリル加熱などは、本体が高温となるため、破損・変形の原因になります
- **熱湯につけたり、熱湯消毒などはしない**
  破損・変形の原因になります

お手入れをするときは

⚠警告

- **電源プラグを抜いてから行う**（電源プラグを抜く）
  (清掃(庫内)、清掃(パイプ水抜き)、脱臭の運転終了後でも電源プラグを抜いてから行う)
  差し込んだままでは、感電の原因になります
- **本体各部や付属品などが冷めてから行う**
  熱いと、やけどの原因になります

異常・故障時は

⚠警告

- **直ちに「とりけし」ボタンを押し使用を中止する**
  火災・感電・けがの原因になります
  すぐに電源プラグをコンセントから抜き、お買い上げの販売店に点検・修理をご相談ください

異常・故障の例
- ●電源コードや電源プラグが異常に熱い
- ●焦げくさい臭いがする
- ●異常な音がする
- ●火花(スパーク)が出る
- ●本体に触れるとビリビリと電気を感じる
- ●ドアに著しいガタつきや変形がある
- ●加熱が自動で終了しないときがある

お願い

●本体は、ラジオ、テレビ、無線機器(無線LAN)やアンテナ線などから3m以上離す
雑音や映像の乱れ、通信エラーの原因になります
●落雷のおそれがあるときは、電源プラグをコンセントから抜く
故障の原因になります

アース工事が必要なときは

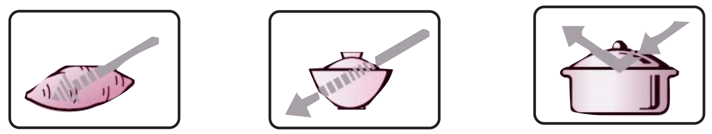
●次の場合は、感電事故を防止するため電気工事士の資格のある者による、施工「D種設置工事」が法律で義務づけられています。
お買い上げの販売店、電気工事店にご相談ください。(本体価格には工事費は含まれていません)
■湿気の多い場所
水蒸気が充満する場所、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどを醸造または貯蔵する場所
■水気のある場所(漏電遮断機の取り付けも義務づけられています)
水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

加熱のしくみ

8種類の加熱方法があります。

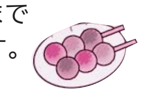
レンジ

電波(高周波)で食品を加熱します。電波(高周波)には3つの性質があります。

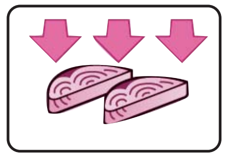


水分を含んだ食品には「吸収」されます。　ガラス、陶磁器などの容器は「透過」します。　金属にあたると「反射」します。

食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

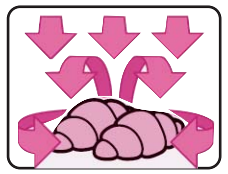
スピーディーで経済的です。 
水を使わないので栄養素が保たれます。 
色や形、風味が保たれます。 
盛りつけたままで加熱できます。 

グリル



食品を上ヒーターで加熱し、食品に焦げ目をつけ、中はやわらかく仕上がります。

オーブン



熱風ヒーターと上ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包みこむようにして焼きます。

スチーム＋レンジ　スチーム＋グリル　スチーム＋オーブン

加熱室にスチーム(100℃前後の水蒸気)を充満させながらレンジ、またはグリル、オーブンと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分を加えてしっとりやわらかく仕上がります。

過熱水蒸気＋グリル　過熱水蒸気＋オーブン

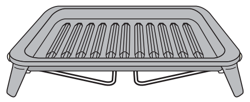
加熱室に過熱水蒸気(ナノスチーム)を充満させながらグリルまたはオーブンと組み合わせて食品を加熱します。
肉などから余分な脂や魚などの塩分を凝縮水とともに落としてヘルシーに仕上がります。

付属品の使いかた

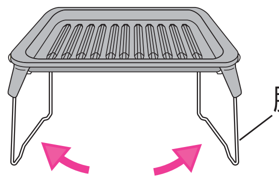
グリル皿の脚のセットのしかた

セットのしかた

グリル皿:「低」
脚を閉じる

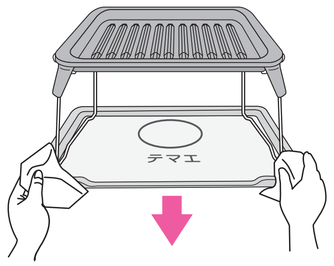


グリル皿:「高」
脚を開く

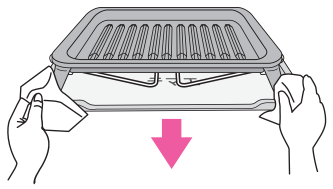


「カチッ」と音がするまで脚の中央を持ってゆっくり開きます。脚の開いたグリル皿をテーブルプレートの中央にのせて使います。

取り出しかた

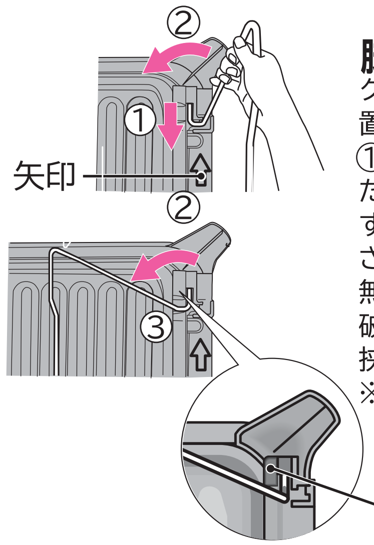


ゆっくりテーブルプレートごと取り出します。



ゆっくりテーブルプレートごと取り出します。

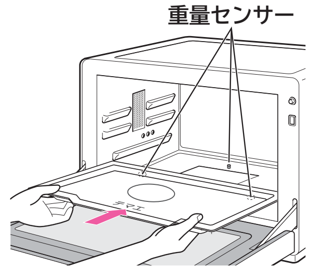
⚠注意
熱くなった加熱室内からの取り出しは厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオーブン用手袋を使って取り出す。(食品が滑り、やけどのおそれがあります)



脚の閉じかた
グリル皿を下向きにして水平な台の上に置き、裏面の矢印側の脚の取付部付近を①手前に引いて② 内側に倒して折りたたみます。③ 脚がグリル皿に軽く接触するまで閉じます。(凸部に当たり固定されます。)
無理に閉じると脚の取付部が破損することがあります。また手を挟み込まないように注意してください。
※脚の取付部付近に食品カス等が詰まった場合は楊枝等で取り除きます。

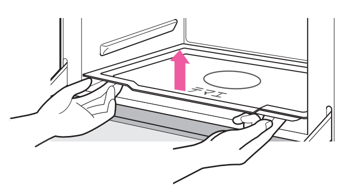
テーブルプレートのセットのしかた

セットのしかた



図のように緑のない辺を両手で持ち加熱室内に入れ、3個の重量センサーの上にゆっくりと置きます。

取り出しかた



テーブルプレートの手前を両手の指先で奥に押し、軽く持ち上げてからテーブルプレートの下に指先を入れ、両手で静かに引き出します。

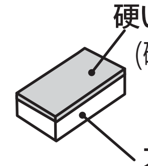
⚠注意
熱くなった加熱室内からのテーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

グリル皿のお手入れ

グリル皿の表面はフッ素処理が施され、裏面は電波を吸収して発熱する発熱体が貼付けられています。

●お手入れの際は、表面、裏面とも台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしなどやわらかいもので汚れを落とし、その後かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ってください。

(お願い)
お手入れの際は、表面、裏面ともスポンジたわしの硬い部分や研磨剤入りのナイロンたわしなどでこすらないでください。
※表面のフッ素がはがれたり、発熱体の傷付きなどの原因となります。



■グリル皿の表面に食品がこびり付いたり、焦げ付いたりした場合
グリル皿にお湯(約40～50℃)を入れ、10分程度つけおきをして、食品のこびりつきをふやかしてから、台所用中性洗剤をつけたやわらかいスポンジたわしなどで汚れを落としてください。

■アルカリ性洗剤を使用しないでください。変色やはがれの原因になります。

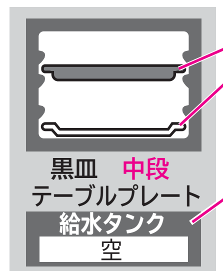
(お願い)
グリル皿を初めて使用される場合は調理終了後に発熱体の臭いがする場合がありますが、調理には影響はありません。またご使用にともない徐々に、臭いはなくなります。

オート調理で使う付属品

●メニューによって、使う付属品が異なります。操作手順や料理集のイラストに従い、正しくセットしてください。

付属品イラストの見かた

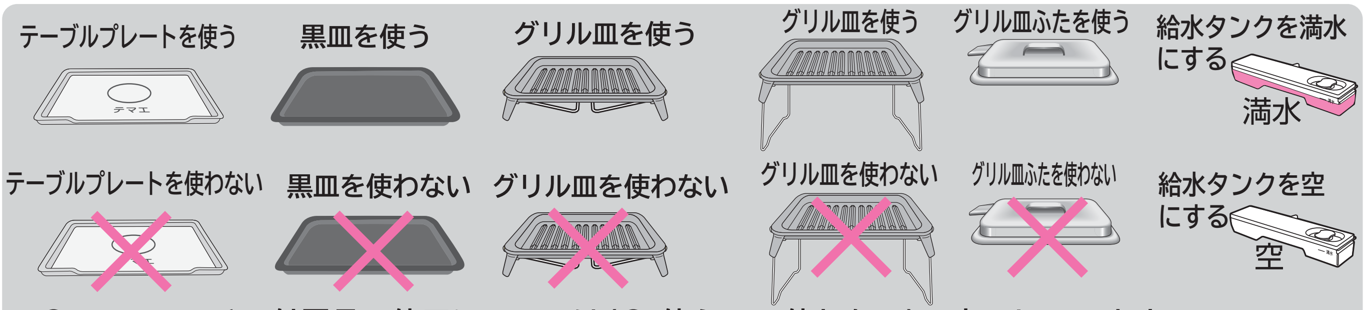
使う付属品の例
テーブルプレートと黒皿を使う場合



付属品のセット位置
テーブルプレートを加熱室底面に、黒皿を皿受棚の中段にセットする。

給水タンクの状態
水を入れないで本体にセットする。
(「満水」は、水を満水まで入れて本体にセットする)

●オート調理では、レンジ出力やオーブン、グリルの温度・時間を自動でコントロールするため手動調理 ➔P.28 の場合と異なり ➔P.18~26 に記載されている付属品が使えます。



●P18～P26の付属品の使用については(○:使う ×:使わない)で表示しています。

付属品の使いかた

オート調理で使う付属品

ジャンル	オートメニュー	参照ページ 操作手順	参照ページ 作りかた・コツ	付属品の使用について（○:使う ×使わない） テーブルプレート	黒皿	グリル皿（脚を閉じる／脚を開く）	グリル皿ふた	給水タンク
あたためコース	あたため	P.34	P.35	○	×	×	×	空
	解凍あたため	P.36	P.37	○	×	×	×	空
	スチームあたため	P.40	P.41	○	×	×	×	満水
	天ぷらのあたため	P.40	P.41	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	中華まんのあたため(冷蔵)	P.40	P.193	○	×	×	×	満水
	中華まんのあたため(冷凍)	P.40	P.193	○	×	×	×	満水
	牛乳	P.40	P.191	○	×	×	×	空
	酒かん	P.40	P.191	○	×	×	×	空
	冷凍(左)と冷蔵(右)	P.39	P.39	○	×	×	×	空
	パリッとあたため(冷蔵)	P.40	P.41	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	パリッとあたため(冷蔵)	P.40	P.41	○	×	○(脚を開く)	×	満水
下ごしらえ	解凍(肉の解凍)	P.45	P.46	○	×	×	×	満水
	半解凍(刺身の解凍)	P.45	P.46	○	×	×	×	満水
	葉・果菜の下ゆで	P.47	P.48	○	×	×	×	空
	根菜の下ゆで	P.47	P.48	○	×	×	×	空
大火力グリル	ステーキ	P.50	P.80	○	×	○(脚を開く)	×	空
	ハンバーグ	P.49	P.81	○	×	○(脚を開く)	×	空
	いわしのハンバーグ	P.49	P.90	○	×	○(脚を開く)	×	空
	ピーマンの肉詰め	P.49	P.90	○	×	○(脚を開く)	×	空
	焼き春巻き	P.49	P.96	○	×	○(脚を開く)	×	空
	マカロニグラタン	P.49	P.91	○	×	○(脚を開く)	×	空
	野菜のグラタン	P.49	P.92	○	×	○(脚を開く)	×	空
	ほうれん草とかきのグラタン	P.49	P.92	○	×	○(脚を開く)	×	空
	なすとトマトのグラタン	P.49	P.93	○	×	○(脚を開く)	×	空
	ラザニア	P.49	P.93	○	×	○(脚を開く)	×	空
	えびのドリア	P.49	P.93	○	×	○(脚を開く)	×	空
	きのこのキッシュ	P.49	P.94	○	×	○(脚を開く)	×	空
	ベーコンと玉ねぎのキッシュ	P.49	P.94	○	×	○(脚を開く)	×	空
	ほうれん草のキッシュ	P.49	P.94	○	×	○(脚を開く)	×	空
	オーブンオムレツ	P.49	P.92	○	×	○(脚を開く)	×	空
	鶏のハーブ焼き	P.49	P.85	○	×	○(脚を開く)	×	空
	鶏手羽先のつけ焼き	P.49	P.95	○	×	○(脚を開く)	×	空
	ピリ辛ウィング	P.49	P.95	○	×	○(脚を開く)	×	空
	スペアリブ	P.49	P.95	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	鶏の照り焼き	P.49	P.97	○	×	○(脚を開く)	×	空
	豚の香味焼き	P.49	P.97	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	焼きとり	P.49	P.98	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	くし焼き	P.49	P.98	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	豚と野菜のくし焼き	P.49	P.98	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	えびとほたてのくし焼き	P.49	P.98	○	×	○(脚を開く)	×	満水

ジャンル	オートメニュー	参照ページ 操作手順	参照ページ 作りかた・コツ	付属品の使用について（○:使う ×使わない） テーブルプレート	黒皿	グリル皿（脚を閉じる／脚を開く）	グリル皿ふた	給水タンク
焼き物	ローストチキン	P.50	P.99	○	×	○(脚を閉じる)	×	満水
	若鶏の詰め物焼き	P.50	P.99	○	×	○(脚を閉じる)	×	満水
	チキンソテー	P.49	P.100	○	×	○(脚を開く)	×	空
	ささみロール	P.49	P.100	○	×	○(脚を開く)	×	空
	ローストビーフ	P.49	P.100	○	×	○(脚を閉じる)	×	満水
	豚肉のごまみそ焼き	P.49	P.101	○	×	○(脚を開く)	×	空
	焼き豚	P.49	P.101	○	×	○(脚を閉じる)	×	満水
	鶏のから揚げ	P.49	P.102	○	×	○(脚を開く)	×	空
	チキンカツ	P.49	P.102	○	×	○(脚を開く)	×	空
	ヒレカツ	P.49	P.102	○	×	○(脚を開く)	×	空
	ヘルシーとんカツ	P.49	P.103	○	×	○(脚を開く)	×	空
	えびの天ぷら	P.49	P.103	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	エビフライ	P.49	P.103	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	さんまの塩焼き	P.49	P.104	○	○(上段)	×	×	満水
	たいの塩焼き	P.49	P.104	○	○(上段)	×	×	満水
	かますの香草焼き	P.49	P.104	○	○(上段)	×	×	満水
	塩ざけ	P.49	P.105	○	○(上段)	×	×	満水
	さばの塩焼き	P.49	P.105	○	○(上段)	×	×	満水
	ぶりの照り焼き	P.49	P.105	○	○(上段)	×	×	満水
	あじの開き	P.49	P.106	○	○(上段)	×	×	満水
	ほっけの開き	P.49	P.106	○	○(上段)	×	×	満水
	いわしの丸干し	P.49	P.106	○	○(上段)	×	×	満水
	さけのムニエル	P.49	P.106	○	○(中段)	×	×	満水
	まぐろのソテー	P.49	P.106	○	○(中段)	×	×	満水
焼き野菜	野菜のオーブン焼き	P.50	P.107	○(上段)		×	×	満水
	野菜のくし焼き	P.50	P.107	○(上段)		×	×	満水
	野菜の肉巻き焼き	P.50	P.107	○(上段)		×	×	満水
	ハンガリアンポテト	P.49	P.108		○(中段)	×	×	空
	しいたけのチーズ焼き	P.49	P.108		○(中段)	×	×	空
	トマトファルシー	P.49	P.108		○(中段)	×	×	空
	ベークドポテト	P.49	P.108	○	○(下段)	×	×	満水
	かぼちゃのホイル焼き	P.49	P.109		○(中段)	×	×	空
	ほたて貝ときのこのホイル焼き	P.49	P.109		○(中段)	×	×	空
	野菜のマリネ	P.50	P.109	○(上段)		×	×	満水
焼き蒸し	焼きギョウザ	P.49	P.82	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	冷凍生ギョウザ	P.49	P.110	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	えびギョウザ	P.49	P.110	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	ほうれん草と豆腐のギョウザ	P.49	P.110	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	梅じそギョウザ	P.49	P.110	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水

付属品の使いかた(つづき)

オート調理で使う付属品

ジャンル	オートメニュー	参照ページ		付属品の使用について(○:使う ×使わない)				
		操作手順	作りかた・コツ	テーブルプレート	黒皿	脚を閉じる / 脚を開く	グリル皿ふた	給水タンク
焼き蒸し	さけのちゃんちゃん焼き	→P.49	→P.111	○	×	○(脚を閉じる)	×	満水
	たいの塩釜焼き	→P.49	→P.83	○	×	○(脚を閉じる)	×	満水
	牛肉の塩釜焼き	→P.49	→P.111	○	×	○(脚を閉じる)	×	満水
	焼きそば	→P.49	→P.111	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	鶏肉ときのこの中華いため	→P.49	→P.112	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	豚肉とキャベツの辛みそいため	→P.49	→P.112	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	牛肉とピーマンの細切りいため	→P.49	→P.112	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	ニラレバいため	→P.49	→P.113	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	ニラ肉いため	→P.49	→P.113	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	豚キムチいため	→P.49	→P.113	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	蒸し野菜いため	→P.49	→P.84	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	ブロッコリーの蒸しいため	→P.49	→P.114	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	ジンギスカン	→P.49	→P.114	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	蒸し焼きいも	→P.49	→P.114	○	×	○(脚を閉じる)	×	満水
	豚肉と野菜の蒸し物	→P.49	→P.115	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	豚肉とザーサイの重ね蒸し	→P.49	→P.115	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	鶏のレモン蒸し	→P.49	→P.116	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	白身魚の蒸し物	→P.49	→P.115	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	あさりの酒蒸し	→P.49	→P.116	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	たらのチーズ蒸し	→P.49	→P.116	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
蒸し物	茶わん蒸し	→P.49	→P.117	○	×	×	×	満水
	空也蒸し	→P.49	→P.117	○	×	×	×	満水
	小田巻き蒸し	→P.49	→P.117	○	×	×	×	満水
	ふかしいも	→P.49	→P.118	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	蒸しギョウザ	→P.49	→P.119	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	肉シューマイ	→P.49	→P.119	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	キャベツの皮シューマイ	→P.49	→P.120	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	菊花シューマイ	→P.49	→P.120	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	鶏の酒蒸し	→P.49	→P.118	○	×	○(脚を×閉じる)	○	満水
	手作り豆腐	→P.49	→P.121	○	×	×	×	満水
	卵豆腐	→P.49	→P.121	○	○(下段)	×	×	満水
	豆腐花	→P.49	→P.122	○	×	×	×	満水
	豆腐のテリーヌ	→P.49	→P.122	○	○(下段)	×	×	満水
	ごま豆腐	→P.49	→P.122	○	○(下段)		×	満水
	油揚げのきんちゃく蒸し	→P.49	→P.118	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水

ジャンル	オートメニュー	参照ページ		付属品の使用について(○:使う ×使わない)				
		操作手順	作りかた・コツ	テーブルプレート	黒皿	脚を閉じる / 脚を開く	グリル皿ふた	給水タンク
蒸し物	小松菜の蒸し物	→P.49	→P.124	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	里いものきぬかつぎ	→P.49	→P.123	○	×	×	×	空
	なすの中華風あえもの	→P.49	→P.123	○	×	×	×	空
	なすのしょうがじょうゆ	→P.49	→P.123	○	×	×	×	空
	さやいんげんのしょうがじょうゆ	→P.49	→P.123	○	×	×	×	空
	白身魚の中華蒸し	→P.49	→P.124	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	かぶら蒸し	→P.49	→P.124	○	×	×	×	満水
	中華風蒸しハンバーグ	→P.49	→P.125	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	えびと野菜の白ワイン蒸し	→P.49	→P.125	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	しめじのイタリアン蒸し	→P.49	→P.125	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
煮物	肉じゃが	→P.49	→P.126	○	×	×	×	空
	ポークカレー	→P.49	→P.126	○	×	×	×	空
	チキンカレー	→P.49	→P.126	○	×	×	×	空
	ビーフシチュー	→P.49	→P.126	○	×	×	×	空
	豚の角煮	→P.49	→P.127	○	×	×	×	空
	ロールキャベツ	→P.49	→P.127	○	×	×	×	空
	里いもの含め煮	→P.49	→P.127	○	×	×	×	空
	かぼちゃの含め煮	→P.49	→P.127	○	×	×	×	空
	黒豆	→P.49	→P.128	○	×	×	×	空
	さつまいものレモン煮	→P.49	→P.128	○	×	×	×	空
	ラタトゥイユ	→P.49	→P.128	○	×	×	×	空
	大豆と昆布の煮物	→P.49	→P.128	○	×	×	×	空
	えびのケチャップ煮	→P.49	→P.129	○	×	×	×	空
	さばのみそ煮	→P.49	→P.129	○	×	×	×	空
	さけのかす汁	→P.49	→P.129	○	×	×	×	空
	ほたて貝とかぶのチャウダー	→P.49	→P.131	○	×	×	×	空
	あさりの中華風スープ	→P.49	→P.130	○	×	×	×	空
	小松菜と油揚げの簡単煮	→P.49	→P.130	○	×	×	×	空
	はりはり漬け	→P.49	→P.130	○	×	×	×	空
	白滝とえのきだけのいり煮	→P.49	→P.130	○	×	×	×	空
	きんぴらごぼう	→P.49	→P.131	○	×	×	×	空
	とん汁	→P.49	→P.132	○	×	×	×	空
	けんちん汁	→P.49	→P.131	○	×	×	×	空
	かぼちゃのスープ	→P.49	→P.132	○	×	×	×	空
	ミネストローネ	→P.49	→P.133	○	×	×	×	空

付属品の使いかた(つづき)

オート調理で使う付属品

ジャンル	オートメニュー	参照ページ		付属品の使用について(○:使う ×使わない)				
		操作手順	コツ	テーブルプレート	黒皿	脚を閉じる / 脚を開く	グリル皿ふた	給水タンク
自家製食品	手作りソーセージ	P.49	P.134	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	蒸し豚の刺身風	P.49	P.134	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	手作りポークハム	P.49	P.134	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	ビーフジャーキー	P.49	P.135	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	ポークジャーキー	P.49	P.135	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	レバーのコンフィ	P.49	P.135	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	さんまのコンフィ	P.49	P.136	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	わかさぎのコンフィ	P.49	P.136	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	野菜のコンフィ	P.49	P.137	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	さけのテリーヌ	P.49	P.136	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	たらのテリーヌ	P.49	P.136	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	ドライハーブ	P.49	P.137	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	ドライスパイス	P.49	P.137	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	ドライフルーツ7種	P.49	P.137	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	ドライ野菜	P.49	P.138	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	セミドライトマト	P.49	P.138	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	ヨーグルト	P.49	P.139	○	×	×	×	空
	いちごのコンフィチュール	P.49	P.140	○	×	×	×	満水
	ブルーベリーのコンフィチュール	P.49	P.140	○	×	×	×	満水
	オレンジのコンフィチュール	P.49	P.140	○	×	×	×	満水
	ココナッツのコンフィチュール	P.49	P.141	○	×	×	×	満水
	キウイのコンフィチュール	P.49	P.141	○	×	×	×	満水
	りんごのコンフィチュール	P.49	P.141	○	×	×	×	満水
	みかんのコンフィチュール	P.49	P.142	○	×	×	×	満水
朝食セット・炊飯	トーストセットメニュー	P.49	P.143	○	○(上段)	×	×	満水
	おにぎりセットメニュー	P.49	P.144	○	○(上段)	×	×	満水
	焼きそばセットメニュー	P.49	P.144	○	○(上段)	×	×	満水
	チャーハンセットメニュー	P.49	P.144	○	○(上段)	×	×	満水
	ピザセットメニュー	P.49	P.144	○	○(上段)	×	×	満水
	しょうゆ焼きおにぎり	P.49	P.148	○	○(上段)	×	×	満水
	みそ焼きおにぎり	P.49	P.148	○	○(上段)	×	×	満水
	目玉焼き	P.49	P.145	○	○(上段)	×	×	満水
	野菜のベーコン巻き	P.49	P.145	○	○(上段)	×	×	満水
	巣ごもり卵	P.49	P.145	○	○(上段)	×	×	満水
	いり卵	P.49	P.145	○	○(上段)	×	×	満水
	トマトのツナのせ	P.49	P.145	○	○(上段)	×	×	満水
	ウインナーのベーコン巻き	P.49	P.145	○	○(上段)	×	×	満水

ジャンル	オートメニュー	参照ページ		付属品の使用について(○:使う ×使わない)				
		操作手順	コツ	テーブルプレート	黒皿	脚を閉じる / 脚を開く	グリル皿ふた	給水タンク
朝食セット・炊飯	簡単いため物	P.49	P.146	○	○(上段)	×	×	満水
	ピザトースト	P.49	P.147	○	○(上段)	×	×	満水
	フレンチトースト	P.49	P.147	○	○(上段)	×	×	満水
	チェルシートースト	P.49	P.147	○	○(上段)	×	×	満水
	アップルパン	P.49	P.147	○	○(上段)	×	×	満水
	簡単板ふピザ	P.49	P.149	○	○(上段)	×	×	満水
	炊飯	P.49	P.150	○	×	×	×	空
	ピースごはん	P.49	P.150	○	×	×	×	空
	五穀ごはん	P.49	P.150	○	×	×	×	空
	赤飯	P.49	P.151	○	×	×	×	満水
	山菜おこわ	P.49	P.151	○	×	×	×	満水
	栗おこわ	P.49	P.151	○	×	×	×	満水
オーブンとレンジの2段	鶏香味焼き&スープ煮	P.49	P.152	○	×	○(脚を開く)	×	空
	鶏香味焼き&なす煮物	P.49	P.153	○	×	○(脚を開く)	×	空
	豚チーズ焼き&スープ煮	P.49	P.153	○	×	○(脚を開く)	×	空
	豚チーズ焼き&ラタトゥイユ	P.49	P.153	○	×	○(脚を開く)	×	空
	牛肉巻きおにぎり&なす煮物	P.49	P.153	○	×	○(脚を開く)	×	空
	ぶり照り焼き&ポテト洋風煮	P.49	P.154	○	×	○(脚を開く)	×	空
	ぶり照り焼き&かぼちゃ煮物	P.49	P.154	○	×	○(脚を開く)	×	空
	さば焼き物&さつまいも煮物	P.49	P.155	○	×	○(脚を開く)	×	空
	さば焼き物&かぼちゃ煮物	P.49	P.155	○	×	○(脚を開く)	×	空
	たらムニエル&ポテト洋風煮	P.49	P.155	○	×	○(脚を開く)	×	空
	鶏手羽中揚げ&厚揚げ煮物	P.49	P.156	○	×	○(脚を開く)	×	空
	鶏手羽中揚げ&ホットサラダ	P.49	P.156	○	×	○(脚を開く)	×	空
	魚フライ&厚揚げ煮物	P.49	P.157	○	×	○(脚を開く)	×	空
	魚フライ&ブロッコリー煮物	P.49	P.157	○	×	○(脚を開く)	×	空
	肉巻きフライ&ホットサラダ	P.49	P.157	○	×	○(脚を開く)	×	空
	ハンバーグ&デミグラスソース	P.49	P.158	○	×	○(脚を開く)	×	空
	ハンバーグ&トマトソース	P.49	P.158	○	×	○(脚を開く)	×	空
	豆腐ハンバーグ&きのこソース	P.49	P.159	○	×	○(脚を開く)	×	空
	ポークソテー&デミグラスソース	P.49	P.159	○	×	○(脚を開く)	×	空
	ポークソテー&きのこソース	P.49	P.159	○	×	○(脚を開く)	×	空
	焼きおにぎり&さけのかす汁	P.49	P.160	○	×	○(脚を開く)	×	空
	焼きおにぎり&チャウダー	P.49	P.160	○	×	○(脚を開く)	×	空
	キムチチャーハン&中華風スープ	P.49	P.161	○	×	○(脚を開く)	×	空
	チキンライス&チャウダー	P.49	P.161	○	×	○(脚を開く)	×	空
	チキンライス&中華風スープ	P.49	P.161	○	×	○(脚を開く)	×	空

付属品の使いかた（つづき）

オート調理で使う付属品

ジャンル	オートメニュー	参照ページ 操作手順	参照ページ 作りかた・コツ	付属品の使用について（○：使う ×使わない） テーブルプレート	黒皿	脚を閉じる／脚を開く	グリル皿ふた	給水タンク
2品同時オーブン	ひとくち焼き豚&焼き野菜	→P.49	→P.162	×	○（中・下段）	×	×	空
	ひとくち焼き豚&トマトファルシー	→P.49	→P.162	×	○（中・下段）	×	×	空
	ヒレカツ&焼き野菜	→P.49	→P.162	×	○（中・下段）	×	×	空
	ヒレカツ&ポテト	→P.49	→P.162	×	○（中・下段）	×	×	空
	鶏から揚げ&トマトファルシー	→P.49	→P.163	×	○（中・下段）	×	×	空
	鶏から揚げ&焼き野菜	→P.49	→P.163	×	○（中・下段）	×	×	空
	さけムニエル&トマトファルシー	→P.49	→P.163	×	○（中・下段）	×	×	空
	さけムニエル&しいたけ焼き	→P.49	→P.163	×	○（中・下段）	×	×	空
	まぐろソテー&ポテト	→P.49	→P.163	×	○（中・下段）	×	×	空
	まぐろソテー&焼き野菜	→P.49	→P.163	×	○（中・下段）	×	×	空
	チキンソテー&ポテト	→P.49	→P.164	×	○（中・下段）	×	×	空
	チキンソテー&トマトファルシー	→P.49	→P.164	×	○（中・下段）	×	×	空
	豚みそ焼き&ポテト	→P.49	→P.164	×	○（中・下段）	×	×	空
	豚みそ焼き&トマトファルシー	→P.49	→P.164	×	○（中・下段）	×	×	空
	鶏ささみロール&しいたけ焼き	→P.49	→P.164	×	○（中・下段）	×	×	空
	鶏ささみロール&ポテト	→P.49	→P.164	×	○（中・下段）	×	×	空
	マフィン&プチパイ	→P.49	→P.165	×	○（中・下段）	×	×	空
	マフィン&ボーロ	→P.49	→P.165	×	○（中・下段）	×	×	空
	マフィン&黄金いも	→P.49	→P.165	×	○（中・下段）	×	×	空
	マフィン&キャロットケーキ	→P.49	→P.165	×	○（中・下段）	×	×	空
	ブラウニー&プチパイ	→P.49	→P.165	×	○（中・下段）	×	×	空
	ブラウニー&キャロットケーキ	→P.49	→P.165	×	○（中・下段）	×	×	空
	スコーン&プチパイ	→P.49	→P.165	×	○（中・下段）	×	×	空
	スコーン&黄金いも	→P.49	→P.165	×	○（中・下段）	×	×	空
パン・ピザ	クリスピーピザ	→P.50	→P.166	○	○（上段）	×	×	満水
	フルーツピザ	→P.50	→P.166	○	○（中段）	×	×	満水
	照り焼きチキンピザ	→P.50	→P.167	○	○（中段）	×	×	満水
	シーフードピザ	→P.50	→P.167	○	○（中段）	×	×	満水
	4種のチーズピザ	→P.50	→P.168	○	○（中段）	×	×	満水
	簡単もちピザ	→P.50	→P.168	×	○（中段）	×	×	空
	ナン	→P.50	→P.168	○	○（中段）	×	×	満水
	カルツォーネ	→P.50	→P.169	○	○（中段）	×	×	満水
	バターロール	→P.50	→P.171	○	○（中段）	×	×	満水
	山形食パン	→P.50	→P.171	○	○（下段）	×	×	満水
	簡単パン	→P.49	→P.172	○	○（中段）	×	×	満水
	簡単レーズンパン	→P.49	→P.172	○	○（中段）	×	×	満水
	簡単あんパン	→P.49	→P.173	○	○（中段）	×	×	満水

ジャンル	オートメニュー	参照ページ 操作手順	参照ページ 作りかた・コツ	付属品の使用について（○：使う ×使わない） テーブルプレート	黒皿	脚を閉じる／脚を開く	グリル皿ふた	給水タンク
パン・ピザ	簡単クリームパン	→P.49	→P.173	○	○（中段）	×	×	満水
	チョコチップメロンパン	→P.49	→P.174	○	○（中段）	×	×	満水
	グラハムパン	→P.49	→P.173	○	○（中段）	×	×	満水
	油で揚げないカレーパン	→P.49	→P.173	○	○（中段）	×	×	満水
	フランスパン	→P.50	→P.87	○	○（中段）	×	×	満水
	ベーコンエピ	→P.50	→P.169	○	○（中段）	×	×	満水
スイーツ	スポンジケーキ	→P.49	→P.175	○	○（下段）	×	×	満水
	チーズケーキ	→P.49	→P.176	○	○（下段）	×	×	満水
	シフォンケーキ	→P.49	→P.86	○	○（下段）	×	×	満水
	キャロットケーキ	→P.49	→P.178	×	○（中段）	×	×	空
	ロールケーキ	→P.50	→P.179	×	○（中段）	×	×	空
	ブラウニー	→P.50	→P.184	×	○（中段）	×	×	空
	マドレーヌ	→P.49	→P.179	×	○（中段）	×	×	空
	パウンドケーキ	→P.50	→P.180	×	○（下段）	×	×	空
	蒸しチョコレートケーキ	→P.49	→P.181	○	×	○（脚を閉じる）	○	満水
	シュー	→P.50	→P.186	○	○（中段）	×	×	満水
	型抜きクッキー	→P.49	→P.182	×	○（中段）	×	×	空
	絞り出しクッキー	→P.49	→P.182	×	○（中段）	×	×	空
	スコーン	→P.49	→P.184	×	○（中段）	×	×	空
	マフィン	→P.50	→P.178	×	○（中段）	×	×	空
	アップルパイ	→P.50	→P.183	×	○（中段）	×	×	空
	プチパイ	→P.49	→P.184	×	○（中段）	×	×	空
	スイートポテト	→P.50	→P.181	×	○（中段）	×	×	空
	焼きりんご	→P.49	→P.181	×	○（中段）	×	×	空
	ボーロ	→P.50	→P.180	×	○（中段）	×	×	空
	柔らかプリン	→P.49	→P.185	○	○（中段）	×	×	満水
	かぼちゃのプリン	→P.49	→P.185	○	○（中段）	×	×	満水
	桜もち	→P.49	→P.188	○	×	○（脚を閉じる）	○	満水
	チョコまんじゅう	→P.49	→P.189	○	×	○（脚を閉じる）	○	満水
	黄金いも	→P.49	→P.189	○	○（中段）	×	×	空
	蒸しパン	→P.49	→P.187	○	○（中段）	×	×	満水
ヘルシーセレクト（余分な脂・塩分を落とす）	ハンバーグ（脱脂）	→P.49	→P.81	○	×	○（脚を開く）	×	満水
	鶏のハーブ焼き（脱脂）	→P.50	→P.85	○	×	○（脚を開く）	×	満水
	鶏の照り焼き（脱脂）	→P.50	→P.97	○	×	○（脚を開く）	×	満水
	鶏のから揚げ（脱脂）	→P.50	→P.102	○	×	○（脚を開く）	×	満水
	焼き豚（脱脂）	→P.50	→P.101	○	×	○（脚を閉じる）	×	満水
	塩ざけ（減塩）	→P.50	→P.105	○	○（上段）	×	×	満水

付属品の使いかた(つづき)

オート調理で使う付属品

ジャンル	オートメニュー	参照ページ		付属品の使用について(○:使う ×使わない)				
		操作手順	コツ	テーブルプレート	黒皿	脚を閉じる / 脚を開く	グリル皿ふた	給水タンク
わが家流あたため	ごはん	P.42~44	P.35	○	×	×	×	空
	冷凍ごはん	P.42~44	P.37	○	×	×	×	空
	汁物	P.42~44	P.35	○	×	×	×	空
	牛乳	P.42~44	P.41	○	×	×	×	空
	酒かん	P.42~44	P.191	○	×	×	×	空

ヘルシーセレクトの「余分な脂・塩分を落とす」を除くオートメニュー

●オート調理ジャンルヘルシーセレクトの「油で揚げない揚げ物」「油を使わず肉料理」「野菜中心料理」「カルシウム・鉄分多め」のグループから選べるオートメニューの操作手順、作りかた・コツの参照ページ、付属品の使用については、下表の参照ジャンルに記載されているオートメニューを参照ください。

グループ	オートメニュー	操作手順	作りかた・コツ	参照ジャンル
油で揚げない揚げ物料理	鶏のから揚げ	P.49	P.102	焼き物
	チキンカツ	P.49	P.102	焼き物
	ヒレカツ	P.49	P.102	焼き物
	ヘルシーとんカツ	P.49	P.103	焼き物
	えびの天ぷら	P.49	P.103	焼き物
	エビフライ	P.49	P.103	焼き物
	ヒレカツ&ポテト	P.49	P.162	2品同時オーブン
	鶏手羽中揚げ&厚揚げ煮物	P.49	P.156	オーブンとレンジの2段
	鶏手羽中揚げ&ホットサラダ	P.49	P.156	オーブンとレンジの2段
	魚フライ&厚揚げ煮物	P.49	P.157	オーブンとレンジの2段
	魚フライ&ブロッコリー煮物	P.49	P.157	オーブンとレンジの2段
	肉巻きフライ&ホットサラダ	P.49	P.157	オーブンとレンジの2段
	油で揚げないカレーパン	P.49	P.173	パン・ピザ
油を使わず肉料理	牛肉の塩釜焼き	P.49	P.111	焼き蒸し
	鶏肉ときのこの中華いため	P.49	P.112	焼き蒸し
	豚肉とキャベツの辛みそいため	P.49	P.112	焼き蒸し
	牛肉とピーマンの細切りいため	P.49	P.112	焼き蒸し
	ニラレバいため	P.49	P.113	焼き蒸し
	ニラ肉いため	P.49	P.113	焼き蒸し
	豚キムチいため	P.49	P.113	焼き蒸し
	ジンギスカン	P.49	P.114	焼き蒸し
	豚肉と野菜の蒸し物	P.49	P.115	焼き蒸し
	豚肉とザーサイの重ね蒸し	P.49	P.115	焼き蒸し
	鶏のレモン蒸し	P.49	P.116	焼き蒸し
	蒸しギョウザ	P.49	P.119	蒸し物
	肉シューマイ	P.49	P.119	蒸し物
	キャベツの皮シューマイ	P.49	P.120	蒸し物
	菊花シューマイ	P.49	P.120	蒸し物
	鶏の酒蒸し	P.49	P.118	蒸し物
	中華風蒸しハンバーグ	P.49	P.125	蒸し物

グループ	オートメニュー	操作手順	作りかた・コツ	参照ジャンル
野菜中心料理	なすとトマトのグラタン	P.49	P.93	大火力グリル
	野菜のオーブン焼き	P.49	P.107	焼き野菜
	野菜のくし焼き	P.49	P.107	焼き野菜
	トマトファルシー	P.49	P.108	焼き野菜
	かぼちゃのホイル焼き	P.49	P.109	焼き野菜
	野菜のマリネ	P.49	P.109	焼き野菜
	ブロッコリーの蒸しいため	P.49	P.114	焼き蒸し
	かぶら蒸し	P.49	P.124	蒸し物
	ロールキャベツ	P.49	P.127	煮物
	かぼちゃの含め煮	P.49	P.127	煮物
	ひとくち焼き豚&焼き野菜	P.49	P.162	2品同時オーブン
	ヒレカツ&焼き野菜	P.49	P.162	2品同時オーブン
	鶏から揚げ&焼き野菜	P.49	P.163	2品同時オーブン
	まぐろソテー&焼き野菜	P.49	P.163	2品同時オーブン
	ひちくち焼き豚&トマトファルシー	P.49	P.162	2品同時オーブン
	鶏から揚げ&トマトファルシー	P.49	P.163	2品同時オーブン
	さけムニエル&トマトファルシー	P.49	P.163	2品同時オーブン
	チキンソテー&トマトファルシー	P.49	P.164	2品同時オーブン
	豚みそ焼き&トマトファルシー	P.49	P.164	2品同時オーブン
カルシウム・鉄分多め	さんまのコンフィ	P.49	P.136	自家製食品
	わかさぎのコンフィ	P.49	P.136	自家製食品
	マカロニグラタン	P.49	P.91	大火力グリル
	野菜のグラタン	P.49	P.92	大火力グリル
	ラザニア	P.49	P.93	大火力グリル
	油揚げのきんちゃく蒸し	P.49	P.118	蒸し物
	ほうれん草とかきのグラタン	P.49	P.92	大火力グリル
	いわしの丸干し	P.49	P.106	焼き物
	レバーのコンフィ	P.49	P.135	自家製食品

手動調理で使う付属品

加熱方法		付属品の使用について：テーブルプレート	黒皿	グリル皿	グリル皿ふた	給水タンク
レンジ加熱	レンジ	加熱室の底面にセットします	使えません 黒皿と皿受棚の間で火花(スパーク)が発生し、損傷します	使えません 脚の取り付け部で火花(スパーク)が発生して溶けるおそれがあります。	使えません	水は入れず、空で本体にセットします 空
	スチームレンジ					水を満水まで入れ、本体にセットします 満水
グリル加熱	グリル	加熱室の底面にセットします	使えます	使えます グリル皿:「高」 脚を開く グリル皿:「低」 脚を開く	使えません	水は入れず、空で本体にセットします 空
	スチームグリル					水を満水まで入れ、本体にセットします 満水
	過熱水蒸気グリル					
オーブン加熱	オーブン	使えません	使えます	使えません プラスチック部が高温になり変形するおそれがあります。ただし本書に記載されているオート調理の追加加熱の場合は、使えます。	使えません	水は入れず、空で本体にセットします 空
	スチームオーブン	加熱室の底面にセットします				水を満水まで入れ、本体にセットします 満水
	過熱水蒸気オーブン					

※オーブン加熱(オーブン)、グリル加熱(グリル)にて黒皿を使用する際は、テーブルプレートを取り外してください。
テーブルプレートを取り外さない場合、テーブルプレートによって熱が吸収されるため、上手に仕上がりません。

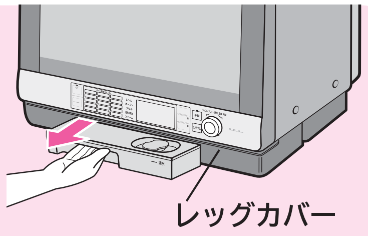
※グリル皿ふたは手動調理では使えません。
プラスチック部が高温になり変形するおそれがあります。ただし本書に記載されているオート調理の追加加熱の場合は使えます。

給水タンクの使いかた(スチーム機能を使うときセットします。)

取り外しかた

本体から外す

給水タンクに手をかけ、そのまま水平に引き抜きます。

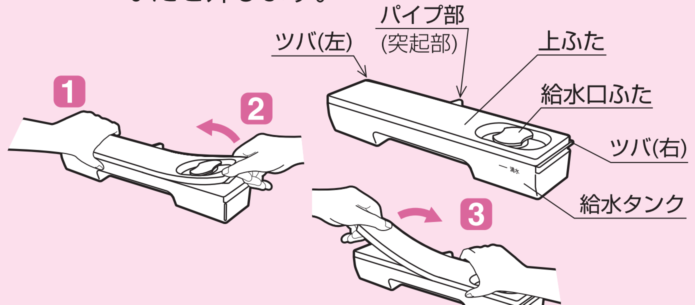


ふたの外しかた

1 パイプ部には触れないようにして、給水タンク全体を軽く持ちます。

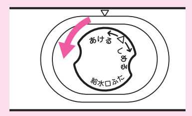
2 ふたのツバ(右)に指をかけ、右側面全体を持ち上げます。

3 ツバ(左)に指をかけ、左側面全体を持ち上げ、ふたを外します。

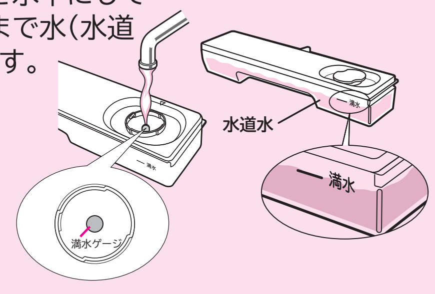


水の入れかた

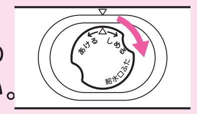
1 給水口ふたを左にまわして開けます。



2 給水タンクを水平にして満水ラインまで水(水道水)を入れます。
給水口から見える満水ゲージがかくれる位置が満水位置です。



3 給水口ふたを△マークに合わせて差し込み閉めてください。



※傾けると水がこぼれることがあります。水平の状態で扱ってください。

本体にセットする

給水タンクを水平に持って、本体に入れ、しっかり奥まで押し込みます。

※確実にセットしないと、水もれやスチーム不足の原因になります。

※レッグカバーが奥まで差し込まれていることを確認し、周囲のレッグカバーと同じ位置まで押し込みます。→P.66

⚠注意

(変形・破損の原因になります)

●給水タンクには、水以外は入れない。
(アルコール類を入れると発火するおそれがあります。)

(健康懸念の原因になります)

給水タンクの水は、使うたびに新しい水を入れる。
(水は水蒸気となって直接食品に触れるので衛生的で新しい水を使用してください。)

(やけどの原因になります)

スチーム、過熱水蒸気とオーブンやグリルを併用した場合は給水タンク内の残水が熱くなっているので注意する。

お願い

●給水タンクを5℃以下の環境では使用しないでください。
(スチーム、過熱水蒸気調理が上手にできなくなります。)

●使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。なお硬度の高い水を使用した場合は、カルキ(白い粉)が噴出したり長期間使用するとスチーム噴出口が詰まることがあります。
噴出口が白く付着が目立つようであれば、国内産のミネラルウォーターをおすすめします。
また、下記の水を使うときは　カビや雑菌が発生しやすくなるため、毎回給水タンクを洗ってください。→P.71



・浄水器の水　・アルカリイオン水　・ミネラルウォーター　・井戸水など

●スチーム調理終了後、お手入れとパイプの水抜きを行ってください。→P.67
そのまま放置すると、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。→P.66

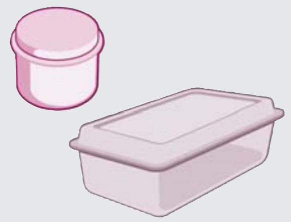
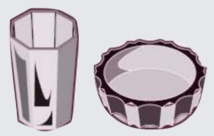
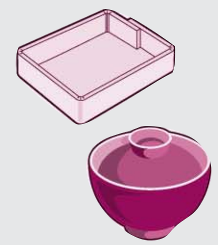
●スチーム、過熱水蒸気を使う場合は給水タンクの満水ラインまで水を入れ、確実に本体にセットしてください。水が少なかったり、半挿入で行うと「給水」表示が出てスチームが止まり、仕上がりが悪くなります。→P.73

●使用しない場合は、空にして本体にセットしておいてください。

使える容器・使えない容器

○は使える。
×は使えない。

■レンジ加熱とオーブン、グリル加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱する前に、加熱の種類を確認してください。
■プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
■材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

	プラスチック容器		陶器・磁器		ガラス容器		その他		
	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	その他のプラスチック容器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿 グラタン皿など	日常使っている陶器・磁器 茶わん・皿など	耐熱性のあるガラス容器	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス クリスタルガラス カットグラスなど	ラップ類	金属容器・金ぐし・アルミホイルなど	竹・木・籐・紙・ニス塗り・漆塗り容器など
									
レンジ	○ 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。 ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が変形してしまうので使えません。	× 耐熱温度が140℃未満のもの(ポリエチレン、スチロール樹脂など)や耐熱温度が高くても電波で変質するもの(メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など)は使えません。 ただし、解凍 半解凍 のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	○	○ ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花(スパーク)が出るので使えません。 また素焼きの陶器など吸水性の高いものや、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなることがあるので注意してください。	○ ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。	×	○ 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。 ただし、油、バター、砂糖を使った料理は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。 オーブン・グリル加熱後は、加熱室が熱くラップ類が溶けるおそれがあるので注意してください。	× 電波を反射するので使えません。 ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用し、加熱し過ぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。 このとき、加熱室壁面、ドアファインダーに触れると火花(スパーク)が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。	× 焦げたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。 とくに針金を使っているものは燃えやすくなります。 ただし、竹ぐし、楊枝、紙は料理集に記載している使いかたに限り使えます。
オーブン・グリル	× ただし、「グリル、オーブン使用可」の表示のあるものは使えます。	×	○	×	○ ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。	×	× ただし、発酵では使えます。	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。	× ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

上手な使いかた・調理のコツ

食品の分量と容器の大きさ・重さ

	食品の分量		容器の大きさ・重さ
	100g未満	100g～900g	
あたためる	手動調理で	オート調理か手動調理で	食品が7～8分目になる容器が目安 食品分量と同じくらいの重さが目安
調理する	オート調理 ジャンル メニュー 選択 温度 時間 あたため スタート 決定 手動調理 手動 ▶ ジャンル メニュー 選択 温度 時間 あたため スタート 決定		オート調理や手動調理は、本書に記載されている分量や容器に従ってください。 食品の分量や容器は本書の該当ページに従ってください。



食品を置く位置

■中央部に置く。



(レンジ加熱の場合)　(オーブン加熱の場合)　(グリル加熱の場合)

2個以上の食品の同時あたため

■オート調理で同じ食品を2個以上同時にあたためる場合は、食品の分量や容器の大きさ・重さを同じくらいにします。

■お総菜は少し間を離して、飲み物は中央に寄せて置きます。



■オート調理で保存温度や種類の異なる食品を2品同時にあたためる場合

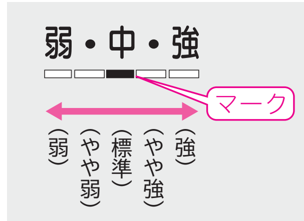
●常温と常温、常温と冷蔵、冷蔵と冷蔵の2品同時あたためは あたため ➔P.38

●冷凍と冷蔵の2品同時あたためは 冷凍(左)と冷蔵(右) ➔P.39

●上記以外の食品は手動調理で様子を見ながらあたためます。➔P.54~55

オート調理の仕上がり調節

■仕上がり調節(あたためや焼き加減調節)は「中」に自動設定されますが、お好みで調節できます。
調節は、仕上がりランプ点灯中 仕上がり を押してマークを希望の位置に設定します

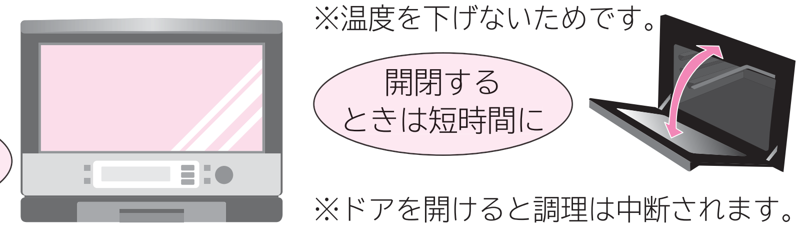


※メニューによっては「強・中・弱」の5段階と「強 中 弱」の3段階の調節となります。

※牛乳、酒かんと容器を登録した場合の「わがや流」ごはん～酒かんは前回の仕上がり設定を記憶しています。

調理中の仕上がり状態確認

■調理中のドアの開閉はできるだけさけ、開閉するときは短時間にする。



※温度を下げないためです。

※ドアを開けると調理は中断されます。

オート調理後の追加加熱

■追加加熱は、手動調理で様子を見ながら行う。

オート調理終了 ➔ こんなときは‥‥ ●もう少し熱くしたい ●もう少し焼きたい ➔ 手動調理で様子を見ながら追加加熱する　手動 ▶ ジャンル メニュー 選択 温度 時間 あたため スタート 決定

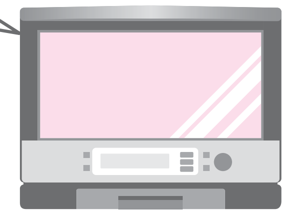
調理後の食品(容器)や付属品の取り出し

⚠注意

(やけどの原因になります)

調理中や調理終了後は食品や容器、付属品、加熱室、ドアなど各部が熱くなる場合があるので、出し入れの際は、注意する。

■調理が終了したら、食品を早めに出す。
※余熱で仕上がりが変わることがあるためです。



※オーブン、グリル調理でテーブルプレートや黒皿を取り出すときは、中央部分を厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い両手で取り出します。
(グリル皿はテーブルプレートごと取り出します。)

終了音(メロディー)の切り替え

■終了音(メロディー)は「ブザー音」や「無音」に切り替えられます。

ドアを開閉して表示部に「操作案内」を表示させる ▶ 清掃脱臭 を押し ▶ メロディー音とブザー音の切り替えは 容器計量(登録) を3秒間押す／ブザー音とメロディー音を無音に切り替えるには わがや流(呼出し) を3秒間押す ▶ 「ピッ」とブザー音が鳴り、表示部に「操作案内」が表示すると切り替えが完了です

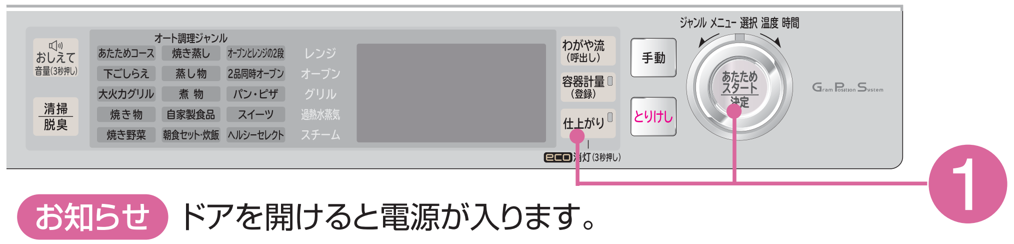
※無音をメロディー音に切り替えるには 清掃脱臭 を押した後、わがや流(呼出し) か 容器計量(登録) を3秒間押します。

上手な使いかた・調理のコツ

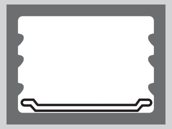
オート調理(あたためる)

ごはん、お総菜のあたため　あたため

常温や冷蔵で保存した食品をあたためます。
飲み物(牛乳、コーヒー、豆乳、お茶、水など)は 牛乳 ➔ P.40または「わがや流」牛乳 であたためます。➔ P.42~44
冷凍保存(ホームフリージング)した食品は 解凍あたため であたためます。➔ P.36~37



使用付属品



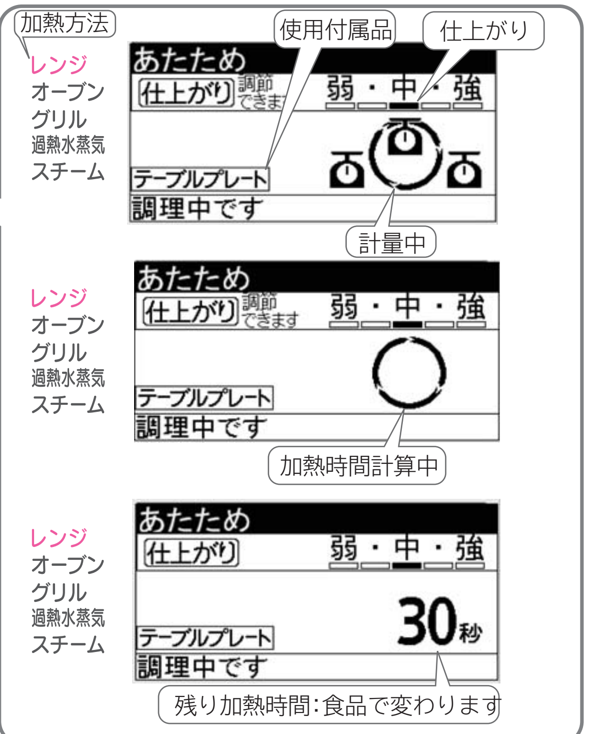
テーブルプレート

給水タンク
空

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿を、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

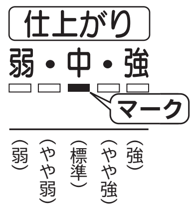
1 （あたため スタート 決定）を押してスタートする



仕上がり調節をするときは
(加熱時間を表示する前に調節します。)

終了音が鳴ったら食品を取り出す

■仕上がり調節のしかた
仕上がりは「中(標準)」に自動設定されます。調節は「仕上がりランプ」点灯中に 仕上がり を押して、マークを希望の位置に設定します。



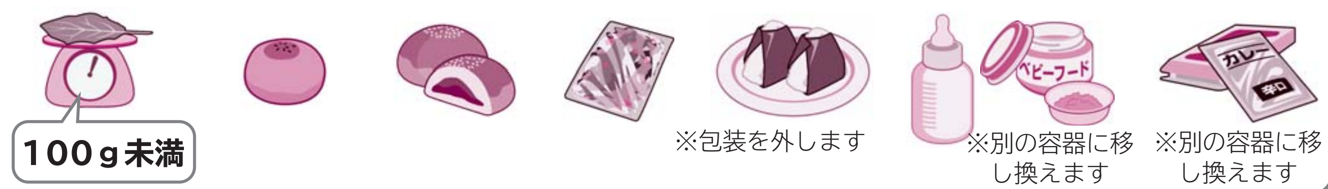
お願い ● あたため は、ドアを閉めて約10分以内(表示部に表示がある間)に押してください。ドアを開閉して約10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して押しください。

●ごはんのあたためは、あたため 仕上がり調節 やや弱、冷凍ごはんの解凍あたためは 解凍あたため で加熱します。

次の食品は「手動調理」で様子をみながらあたためる ➔P.35、36~37

あたため 解凍あたため スチームあたため ではあたためられません。

●重量が100g未満の食品　●まんじゅう　●パン類　●冷凍野菜　●おにぎり　●乳幼児用ミルク、ベビーフード　●市販の調理済み食品



※包装を外します　※別の容器に移し換えます　※別の容器に移し換えます

あたためられる食品と上手なあたためかた　オート調理 あたため

■お総菜やご家庭で調理した食品で、分量と容器の重さは同じくらいにしてください。
■一度にあたためられる量は、食品と容器を合わせて1800gまでが目安です。
■食品の温度は、常温は約20℃、冷蔵は0~10℃が目安です。
■わがや流であたためられる食品の量は1人分が適量です。➔ P.43


このマークの付いた食品はラップなどのおおいをする。

常温や冷蔵保存した食品をあたためる
オート調理 あたため
（あたため スタート 決定）1回押し

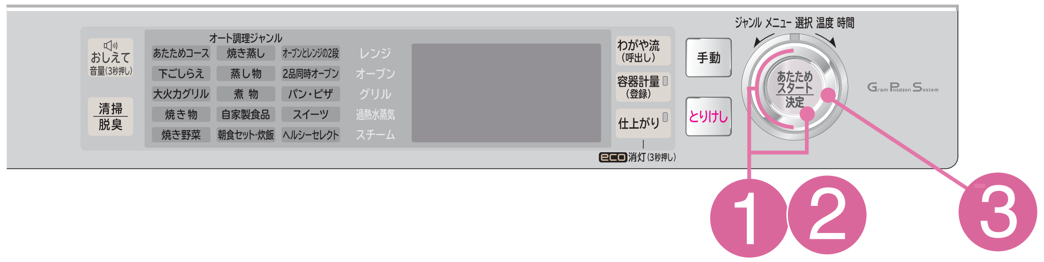


	食品	
ごはん物	ごはん・おにぎり	仕上がり調節 やや弱 で加熱する。おにぎりは皿にのせる。
	チャーハン・ピラフ	加熱後、かき混ぜる。
めん類	スパゲッティ・焼きそば	皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。
焼き物	焼き魚	飛び散ることがあるのでおおいをする。(ラップマーク)
	ハンバーグ	ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。
	焼きとり・焼き肉	皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。
揚げ物	天ぷら・フライ・コロッケ	皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。分量の少ないときは仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせる。
いため物	野菜のいため物・酢豚・八宝菜	容器に入れる。野菜いためが乾燥している場合は、バターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。
煮物	野菜の煮物・おでん(たまごは取り除く)	容器に入れて、煮汁をかける。
	煮魚	容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。(ラップマーク)
蒸し物	シューマイ	少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥ぎみのときは、サッと水にくぐらせる。
汁物(とろみのある物)	カレー・シチュー	えびやいか、丸ごとのマッシュルームは飛び散ることがあるのでおおいをする。加熱後かき混ぜる。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き加熱後、加える)仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。(ラップマーク) ※みそ汁・スープなどは、わがや流 汁物 で加熱します。使用する容器は、陶磁器や耐熱性のある容器を使います。➔ P.30~31 漆器や耐熱性のない容器は使えません。

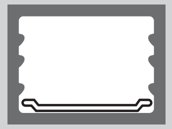
オート調理(あたためる)

冷凍保存したごはん、お総菜のあたため 解凍あたため

■冷凍保存(ホームフリージング)した食品をあたためます。



使用付属品



テーブルプレート

給水タンク

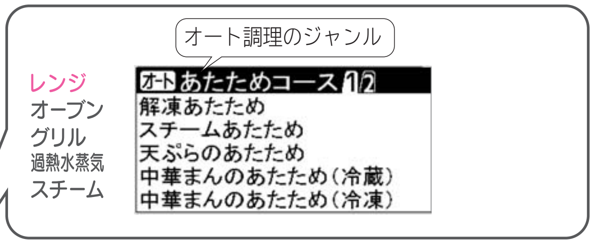
空

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

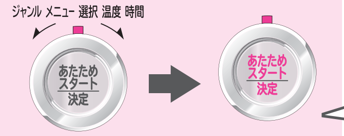
準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置きドアを閉める

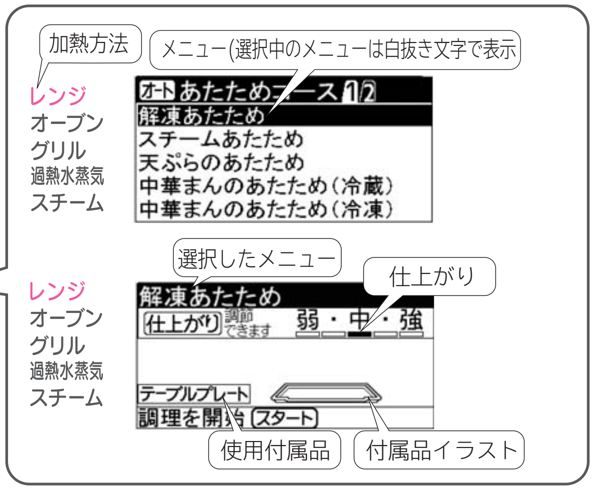
1 オート調理のジャンル あたためコース を選択し、決定する





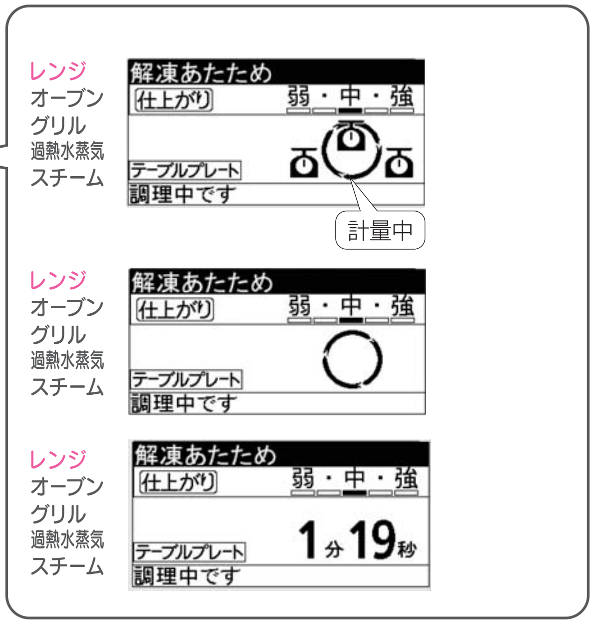
2 解凍あたため を選択し、決定する





仕上がり調節をするときは ➔P.33

3  を押してスタートする



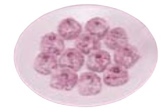
終了音が鳴ったら食品を取り出す

あたためられる食品と上手なあたためかた オート調理 解凍あたため

■お総菜やご家庭で調理した食品で、分量と容器の重さは同じくらいにしてください。
■一度にあたためられる量は、食品と容器を合わせて1800gまでが目安です。
■食品の温度は、約−18℃が目安です。



このマークの付いた食品はラップなどのおおいをする。

		冷凍保存した食品を解凍してあたためる オート調理 解凍あたため
ごはん物		**冷凍ごはん・おにぎり** 四角形に形作ったごはんを平皿にのせる。 2個以上のときは分量を同じにして、中央にのせる。 **冷凍チャーハン・ピラフ** ほぐして皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。 
めん類		**冷凍スパゲッティ・焼きそば** 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。 
焼き物		**冷凍ハンバーグ** 皿にのせる。加熱後、裏返して しばらくおく。 
揚げ物		**冷凍天ぷら・フライ・コロッケ** 皿に並べる。仕上がり調節 やや弱 か 弱 に合わせる。 油が気になるときは、 加熱後、ペーパータオルで取る。
いため物		**冷凍八宝菜・ミートボール** 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。 
蒸し物		**冷凍シューマイ** サッと水にくぐらせて皿に並べる。 加熱後はすぐにラップを外す。 
汁物(とろみのある物)		**冷凍カレー・シチュー** 容器に入れ、おおいをする。ふたの代わりにラップをするときは、 ゆとりをもっておおい、仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。 加熱後、かたまりをほぐし、かき混ぜる。 

オート調理（あたためる）

常温や冷蔵で保存した食品の 異なる2品（ごはん・お総菜など）の同時あたため　あたため

冷凍保存（ホームフリージング）した食品は、常温の食品との同時あたためはできません。
（冷凍保存食品は上手にあたたまりません）



お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

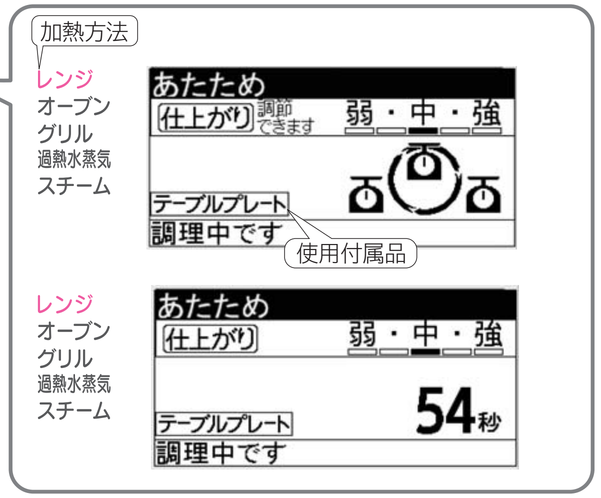
準備　2品をテーブルプレートの上に間隔をあけて置き、ドアを閉める



1　（あたため スタート 決定）を押してスタートする

仕上がり調節をするときは ➔P.34

終了音が鳴ったら食品を取り出す



異なる2品（冷蔵や常温のもの）をあたためるコツ

●あたためられる食品
冷蔵または常温の食品です。

●食品の分量
・1品の分量は約100～300ｇです。
・2品の分量をほぼ同じにします。
分量の目安は、一方の分量に対し、片方は0.7～1.3倍程度です。
(例:ごはん150ｇとお総菜100～200ｇ)
(この分量以外はオート調理できません。手動調理で様子を見ながら加熱してください。)

●容器の大きさ
食品の分量にあった大きさ、重さの容器を使います。
2品とも同程度の大きさ、重さの容器を使います。

●上手に仕上げるには
食品により、飛び散りを防いだり適温にあたためるためラップなどのおおいが必要です。
・タレ、ソース、煮汁のかかった食品
・カレー、シチューなどのとろみのある食品
・生クリーム、バターなどの油脂分の多いものが入った食品
・塩分の多いスープ、みそ汁など温度が上がりにくい食品

表面が乾燥ぎみの時や、やわらかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。

カレー、シチュー、野菜炒めなどは、加熱後よくかきまぜます。

食品の種類によって仕上がり調節を使い分けます。
➔P.35

次の場合はうまくあたたまりません

●冷凍保存した食品
1品ずつ 解凍あたため であたためます。➔P.36～37

●2品同時あたためために向かない組合せの例
・塩分の多い食品と糖分の多い食品
　(例:スープと砂糖を入れたコーヒー)
・汁気の多い食品と少ない食品
　(例:シチューとパン)
手動調理で様子を見ながらあたためます。➔P.54～55

●牛乳、コーヒーなどの飲み物は、それ以外の食品との2品同時あたためはできません。
各々の種類だけを 牛乳 であたためてください。
➔P.40

●オート調理のあたためができない食品は、2品同時あたためはできません。➔P.34
手動調理で様子を見ながらあたためます。➔P.54～55

冷凍や冷蔵で保存した食品の 異なる2品（冷凍ごはん・お総菜など）の同時あたため　冷凍（左）と冷蔵（右）

常温保存食品は、冷凍保存食品との同時あたためはできません。
（常温保存食品が熱くなり過ぎます）

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備　冷凍食品を左側、冷蔵食品を右側になるようにテーブルプレートの上に間隔をあけて置き、ドアを閉める

オート調理ジャンル		
あたためコース	焼き蒸し	オーブンとレンジの2段
下ごしらえ	焼き野菜	2段同時オーブン
大火力グリル	蒸し物	朝食セット・炊飯
焼き物	煮物	パン・ピザ
ヘルシー	自家製食品	スイーツ

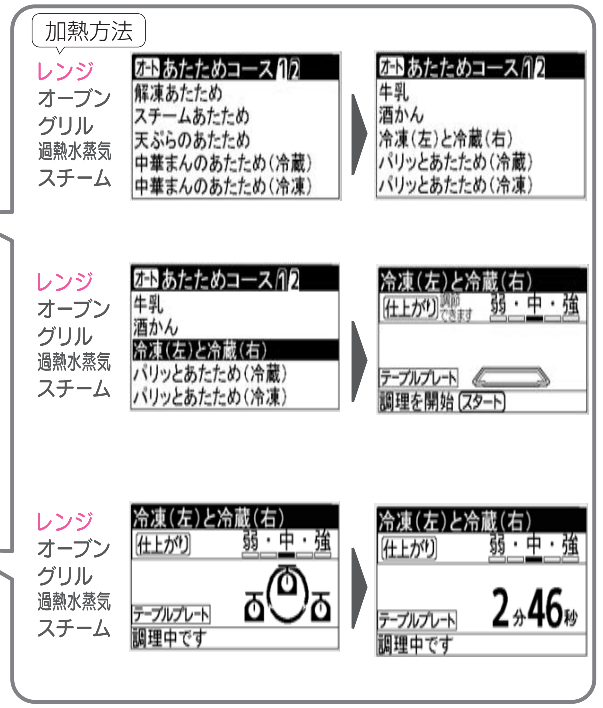
1　オート調理のジャンルを選択し、決定する
回して選択　➔　押して決定

2　「冷凍(左)と冷蔵(右)」を選択し、決定する
回して選択　➔　押して決定

仕上がり調節をするときは ➔P.33

3　（あたため スタート 決定）を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す



オート調理 冷凍(左)と冷蔵(右) のコツ

●食品を置く位置は（置く位置が決まっています）
左側：冷凍保存の食品　右側：冷蔵保存の食品



左側：冷凍品　右側：冷蔵品

●食品の分量は ➔P.38

●加熱する食品は
チルド食品、調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼き物、揚げ物、フライを加熱します。

●容器の大きさ ➔P.38

●上手に仕上げるには ➔P.38

●オート調理のあたためのできない食品は同時にあたためることができません。➔P.34
手動調理で様子を見ながらあたためてください。

●牛乳、コーヒーなどの 飲み物は、それ以外の食品との2品同時あたためはできません。
各々の種類だけを 牛乳 であたためてください。
➔P.40

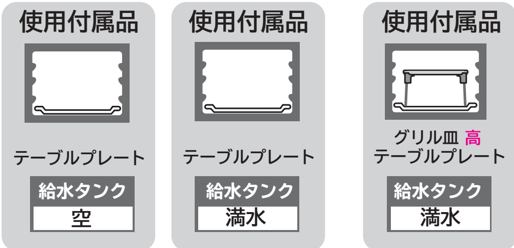
表面が乾燥ぎみの時や、やわらかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。
カレー、シチュー、野菜炒めなどは、加熱後よくかき混ぜます。

オート調理（あたためる）

スチームあたため、飲み物、パリッとあたため

■スチームを使ってふっくらあたためます。 スチームあたため 中華まんのあたため(冷蔵) 中華まんのあたため(冷凍)
■過熱水蒸気を使って揚げ物などをパリッとあたためます。 天ぷらのあたため
■牛乳やコーヒー、お茶、豆乳、水などの、飲み物をあたためます。牛 乳
■お酒をあたためます。 酒かん
■市販のチルド食品・冷凍のお総菜をあたためます。パリッとあたため(冷蔵) パリッとあたため(冷凍)



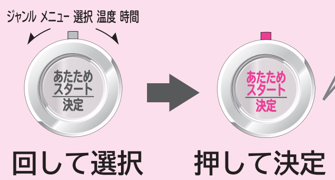


酒かん / 牛乳	スチームあたため / 中華まんのあたため(冷蔵) / 中華まんのあたため(冷凍)	天ぷらのあたため / パリッとあたため(冷蔵) / パリッとあたため(冷凍)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める。
スチームを使うメニューは、給水タンクに満水まで水を入れる

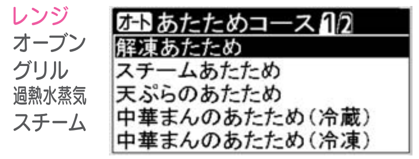
1 オート調理のジャンル あたためコース を選択し、決定する



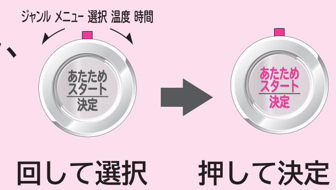
例: スチームあたため の場合

オート調理ジャンル

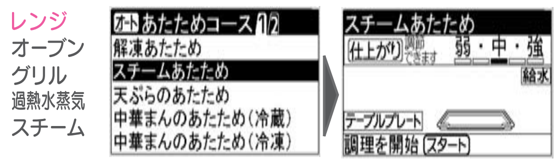
あたためコース	焼き蒸し	オーブンとレンジの2段
下ごしらえ	焼き野菜	2段同時オーブン
大火力グリル	蒸し物	朝食セット·炊飯
焼き物	煮物	パン·ピザ
ヘルシー	自家製食品	スイーツ



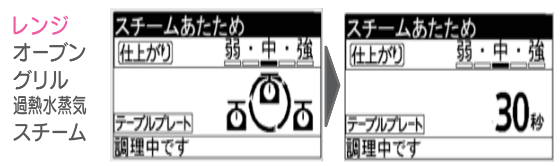
2 メニューを選択し、決定する



仕上がり調節をするときは ➔P.33
※牛乳、酒かんは仕上がり調節の設定を記憶します。



3  を押してスタートする



終了音が鳴ったら食品を取り出す

※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。➔P.66

スチームを使った上手なあたためかた　オート調理 スチームあたため

●**あたためられる食品は**
常温や冷蔵保存のごはんやシューマイ、焼きそばなどです。
●**ラップなどのおおいはしません。**
スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。



●**一度にあたためられる食品の分量は**

ごはん	1～4杯分(150～600g)
シューマイ、焼きそば	100～500g

●**容器の種類は**
陶磁器や耐熱性のガラス容器を使います。

●**冷蔵保存の食品は**
仕上がり調節 やや強 で加熱します。
●**調理済み冷凍食品は上手にあたたまりません。**
解凍あたため を使ってください。 ➔P.36～37
●**冷凍のごはんや冷凍のお総菜は上手にあたたまりません。**
解凍あたため を使ってください。 ➔P.36～37
● スチームあたため であたためられない食品 ➔P.34 は手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。 ➔P.54～55

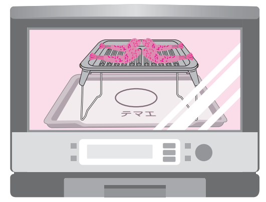
揚げ物の上手なあたためかた　オート調理 天ぷらのあたため

●**あたためられる食品は**
常温や冷蔵保存の揚げ物です。
●**一度にあたためられる揚げ物の分量は**

常温や冷蔵保存の揚げ物	100～500g

●**100g未満のあたためはできません。**
100g以上にするか 中段に黒皿をのせ 過熱水蒸気 オーブン 予熱なし 180℃ で様子を見ながら加熱します。 ➔P.61

●**天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときは、ペーパータオルなどで油分を取ります。**



飲み物の上手なあたためかた　オート調理 牛 乳

●**あたためられる飲み物は**
冷蔵保存の牛乳と常温のコーヒー、お茶、水などです。
●**一度にあたためられる分量[1～4杯分]は**

牛乳(冷蔵品)	200～800mL
コーヒー	150～600mL
お茶	180～720mL
水	180～720mL

●**2個以上を同時にあたためる場合は**
テーブルプレートの中央に寄せて置きます。



●**容器の種類と飲み物の入れかた**
容器はマグカップやコップを使い、飲み物を容器の7～8分目まで入れます。
半分以下の少量で加熱すると、加熱室から取り出した後でも、突然沸とうして飛び散り、やけどすることがありますので手動調理で加熱します。
➔P.54～55,65



●**牛乳びんでの加熱はできません。**
●**牛乳は冷蔵室から出してたてのものを使います。**



市販のチルド食品・冷凍のお総菜のあたためかた　オート調理 パリッとあたため(冷蔵)　オート調理 パリッとあたため(冷凍)

●**食品の種類によって使い分けます。**
パリッとあたため(冷蔵) は、常温や冷蔵保存の調理済み食品やチルド食品を加熱します。 パリッとあたため(冷凍) は、調理済み冷凍食品を加熱します。 ➔P.192
●**一度にあたためられる分量は**
2人分(約200g)～6人分(約600g)までです。
(この分量以外はオート調理ではできません)
●**200g未満のあたためはできません。**
●**食品を取り出すときは**
厚手の乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って、食品をのせたままグリル皿とテーブルプレートを取り出すか、菜ばしを使って食品を直接取り出します。
●**重量センサーが働きますので陶磁器や耐熱性の皿は使わないでグリル皿の脚を開いて使います。**

●**加熱する食品は**
チルド食品、調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼き物、揚げ物、フライを加熱します。100g未満の物や小さい物は、黒皿に直接、またはオーブンシートを敷いた上に並べ、中段に入れて オーブン 予熱なし 210℃ で様子を見ながら加熱します。 ➔P.60

⚠注意
(火災の原因になります)
●**テーブルプレートやグリル皿にアルミホイルは敷かないでください。**(火花(スパーク)の原因)
● パリッとあたため(冷蔵)、パリッとあたため(冷凍) で少量の食品を加熱すると焦げることがあるので注意する。
1個約200g未満のものは個数を増やし約200g以上にして加熱します。

オート調理（あたためる）

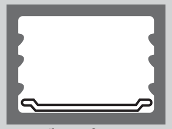
「わがや流」でごはん、汁物、飲み物をあたためる

「わがや流」は、食品の正味の分量を計り、設定された好みのあたため加減を記憶して、食品の分量が変わっても、同じあたため加減に仕上げる機能です。食品の正味の分量を計るため、使う容器の登録が必要です。以下の手順で登録します。

容器登録のしかた



使用付属品



テーブルプレート
水 ン
空

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。　1 4　2 3

準備　登録したい容器を、空の状態でテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

例：ごはん に使用する容器を、容器番号を「2」に登録する

加熱方法：レンジ／オーブン／グリル／過熱水蒸気／スチーム
オート わがや流
ごはん
冷凍ごはん
汁物
牛乳
酒かん

1　容器計量（登録）を押す

2　メニューを選択し、決定する
回して選択　➡　押して決定

ごはん(わがや流)
容器：1 2 3 4 登録しない
登録：－ － － －
「容器番号」を選択し（決定）

ごはん(わがや流)
容器：1 2 3 4 登録しない
登録：－ － － －
「容器番号」を選択し（決定）

※選んだ容器番号は白抜き文字で表示します。

3　容器番号を選択し、決定する
回して選択　➡　押して決定

●容器計量ランプが点滅します。

ごはん(わがや流)
選択した容器番号
容 器 2
テーブルプレート
空の容器を入れて（容器計量）

ごはん(わがや流)
容 器 2
テーブルプレート
容器の重さを計量中です

4　容器計量（登録）を押して登録する

約6秒後にピーと鳴り、容器の登録が終ります

ごはん(わがや流)
容 器 2
テーブルプレート
登録終了
この容器であたため（わがや流）

登録できるメニューと容器番号

- わがや流 では ごはん ～ 酒かん まで各メニューの容器番号1～4にそれぞれ1種類、合計20種類の容器が登録できます。
- 同じメニュー番号の同じ容器番号に別の容器を登録すると、前回の登録の内容は消えます。
- 電源プラグを抜いたときや停電した場合でも記憶しています。
- わがや流（呼出し） を3秒間押すと登録した わがや流 の内容を全て消すことができます。「容器登録情報を消去しました」と表示します。メニューごとに登録したそれぞれの内容を個別に消すことはできません。

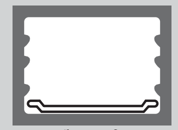
わがや流 では容器計量、登録をしないと調理ができません。

登録した容器を使ってあたためる

※食品の分量は1個の容器番号に対し１人分（1回分）が適量です。



使用付属品



テーブルプレート
給水タンク
空

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。　1　2 3　4

準備　登録した容器に食品を入れ、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

例：ごはん のあたためを、容器番号「2」に登録した容器で行う

加熱方法：レンジ／オーブン／グリル／過熱水蒸気／スチーム
オート わがや流
ごはん
冷凍ごはん
汁物
牛乳
酒かん

1　わがや流（呼出し） を押す

2　メニューを選択し、決定する
回して選択　➡　押して決定

ごはん(わがや流)
容器：1 2 3 4 登録しない
登録：－ 有 － －
「容器番号」を選択し（決定）

ごはん(わがや流)
容器：1 2 3 4 登録しない
登録：－ 有 － －
「容器番号」を選択し（決定）

登録済みの容器

3　容器番号を選択し、決定する
回して選択　➡　押して決定

ごはん(わがや流)
仕上がり 調節できます 弱・中・強
容 器 2
テーブルプレート
容器と食品を入れて（スタート）

仕上がり調節をするときは ➔P.33

4　あたためスタート決定 を押してスタートする

仕上がり調節の設定は記憶されます

終了音が鳴ったら食品を取り出す

ごはん(わがや流)
仕上がり 弱・中・強
容 器 2
テーブルプレート
食品の重さを計量中です

ごはん(わがや流)
仕上がり 弱・中・強
食品の重さ 約 150g
調理中です

ごはん(わがや流)
仕上がり 弱・中・強
食品のカロリー 約 252kcal
調理中です

ごはん(わがや流)
仕上がり 弱・中・強
容 器 2
テーブルプレート
30秒
調理中です

※ごはん は重量から計算した白米の標準的なカロリーを表示します。冷凍ごはん ～ 酒かん はカロリーを表示しません。

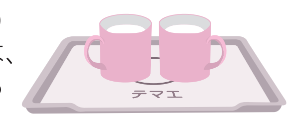
登録した容器での上手なあたためかた

メニュー	食品の分量	食品の温度	あたためのコツ
ごはん	100～300g	常温	➔P.35
冷凍ごはん	100～300g	冷凍	➔P.37
汁物	100～300g	常温	➔P.35
牛乳	100～400mL	冷蔵	➔P.41
酒かん	100～300mL	常温	➔P.191

※上表の分量は、1人分です。

※常温は約20℃、冷蔵は約0℃～約10℃、冷凍は約−18℃を基準にしています。
※冷蔵のごはんは あたため であたためます。
※冷蔵の汁物、常温の牛乳、冷蔵のお酒は、手動調理で様子を見ながら加熱します。➔P.55,65

同程度の大きさ、形状、重さであれば、容器2個を同時に登録して使うこともできます。
- 容器の大きさ、形状が異なると、加熱むらの原因となります。
- 食品の種類、分量も同じにしてください。
- 食品の分量は左表の2倍が目安です。ただし、牛乳 酒かん は500mLまでにしてください。
- 食品の置きかたは、テーブルプレート中央に寄せて並べてください。（右図参照）
- 食品の種類や分量によっては、左右の仕上がりが若干変わることがあります。

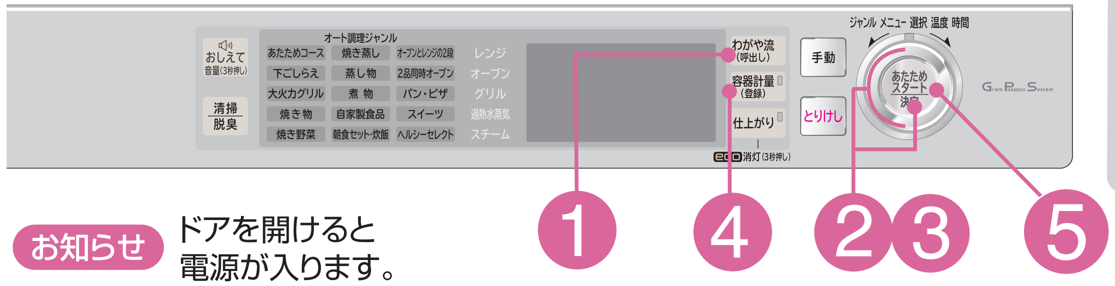


3個以上を同時に登録して使うことはできません。
（加熱むらとなり上手にあたたまりません）

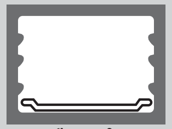
オート調理(あたためる)

容器の重さを登録しないであたためる

お手持ちの容器の重さを登録しないで計量して、ごはんやおかずなどをお好みに仕上げることができます。



使用付属品



テーブルプレート
給水タンク 空

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 空の容器をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 わがや流(呼出し) を押す

2 メニューを選択し、決定する
回して選択 → 押して決定

3 「登録しない」を選択し、決定する
回して選択 → 押して決定
●容器計量ランプが点滅します。

4 容器計量(登録) を押す
約6秒後、ピーと鳴ったら容器の計量が完了
▼
計量した容器に食品を入れテーブルプレートの中央に置きドアを閉める
▼
仕上がり調節をするときは ➔P.33

5 あたため スタート 決定 を押してスタートする
※容器を登録しない場合、仕上がり調節の設定は記憶されません

終了音が鳴ったら食品を取り出す

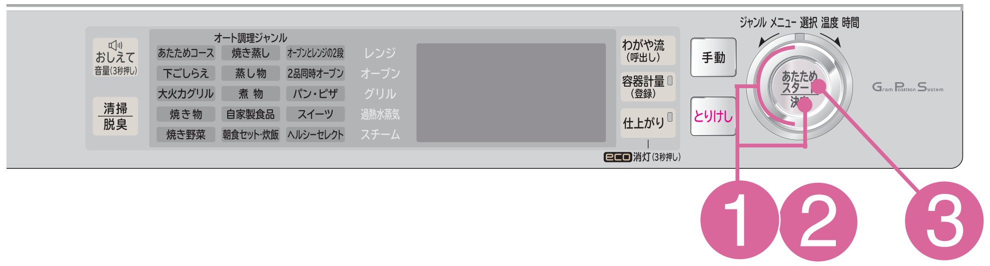
例: 登録していない容器で ごはん をあたためる場合



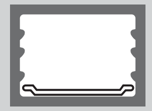
わがや流あたため

オート調理(下ごしらえする)

肉や魚の解凍 解凍(肉の解凍) 半解凍(刺身の解凍)



使用付属品



テーブルプレート
給水タンク 満水

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

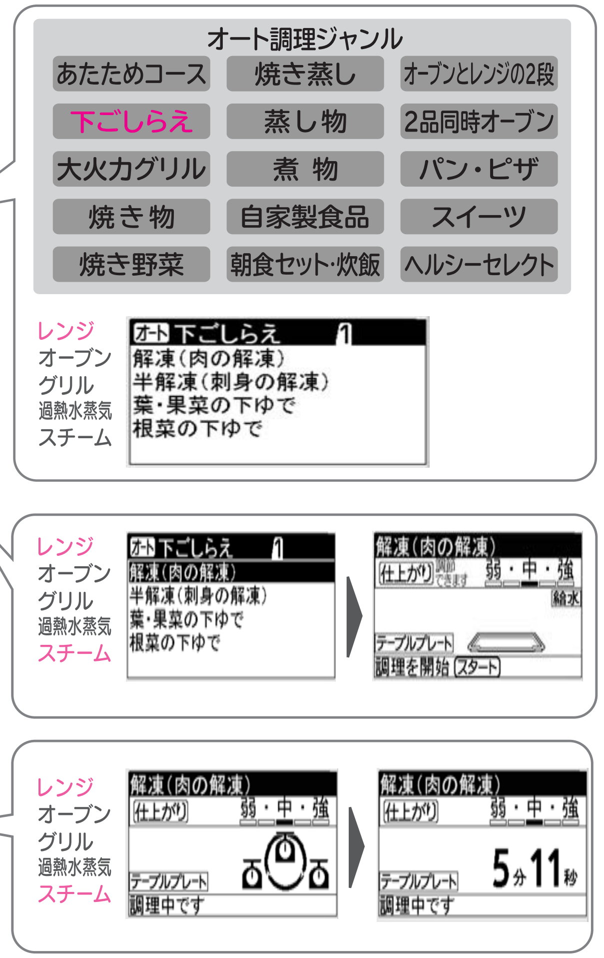
準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
給水タンクに満水まで水を入れる

1 オート調理のジャンルを選択し、決定する
回して選択 → 押して決定

2 メニューを選択し、決定する
回して選択 → 押して決定
仕上がり調節をするときは ➔P.33

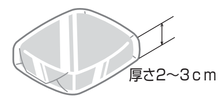
3 あたため スタート 決定 を押してスタートする
※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。➔P.66

例: 解凍(肉の解凍) の場合



上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

●材料は新鮮なものを
1回分ずつ(200～300g)に分け、2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。



●ラップなどでピッタリ密封をします。

●魚の下ごしらえは
魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ冷凍します。

●バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。

●熱いものは
よく冷ましてから冷凍します。

●ごはんやカレーなどは
ごはんは1杯分(約150g)ずつに、カレーなどは100～300gずつに分け、薄く(厚さ2～3cm)平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすいものは、あらかじめ半分に切っておきます。)

●野菜は
固めにゆでで、水気をよく切って1回分(100～200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。

オート調理

上手な解凍のしかた　オート調理 解凍(肉の解凍) 半解凍(刺身の解凍)

●解凍できるのは、冷凍室から出したばかりのコチコチに凍った肉や魚です。

●一度に解凍できる量は、100～1000gです。
※量が多過ぎると"ピピピッ"となり、表示部に「お知らせ C03」が表示され、解凍されません。量を減らしてください。

●発泡スチロール製トレーにのったものは、ラップなどの包装を外し、そのままテーブルプレートの中央に置きます。トレーがない場合は、テーブルプレートに市販のオーブンシートかペーパータオル敷き、その上にのせます。
※陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。うまく解凍できません。
※発泡スチロール製トレーは解凍以外には使わないでください。溶けてしまいます。

●加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください。
※熱いままでは、トレーが溶けたり、解凍しすぎになります。

●給水タンクには、満水まで水を入れてください。
※水を入れなかったり、不足していると解凍しすぎになります。

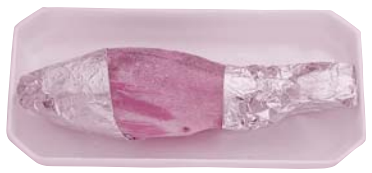
●解凍後、そのまましばらく置き自然解凍します。

●解凍後の用途に合わせて仕上がり調節をします。

解凍後の用途	オートメニュー	
刺身を解凍後、生で食べる	半解凍(刺身の解凍)	中心が少し凍った状態に仕上がります。包丁で切りやすく、食卓で食べごろになります。 
肉や魚を解凍後、調理する	解凍(肉の解凍) ひき肉やかたまり肉は やや強 で加熱します。	薄切り肉は両手で大きくしならせます。 

●形や厚みが均一でないものはアルミホイルを使って解凍します。
※アルミホイルは加熱室壁面やドアファインダーに触れないようにしてください。触れると火花(スパーク)が出てテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります。

形状、太さ、厚み、種類	アルミホイルを巻く部分
太さや厚みが不均一	細い部分、薄い部分
大きなかたまり	側面
魚	頭と尾



次の場合は手動調理で途中様子を見ながら解凍します。➔P.54

● 調理済み冷凍食品や冷凍野菜

解凍の目安は200gで4～5分です。

レンジ 200W で加熱する。

● 分量が100g未満の場合
● バラバラになって凍っているもの
● 解凍が足りなかったとき
● －20℃以下の冷凍食品（オート調理で加熱不足の場合）



冷凍保存温度は－18℃を基準にしています。

レンジ 100W で加熱する。

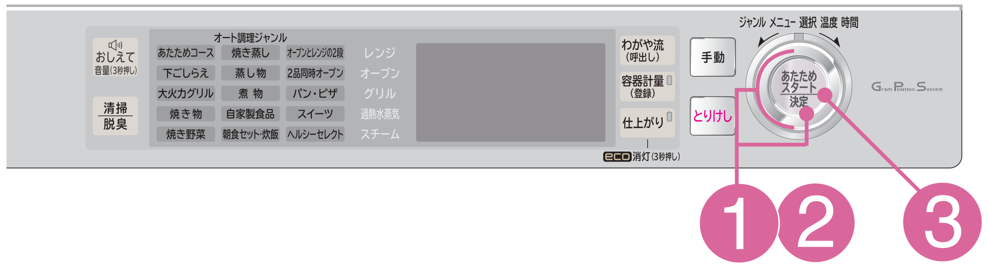
● 溶けかけている食品



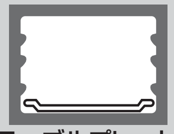
レンジ 100W または レンジ 200W で加熱する。

オート調理(下ごしらえする)

野菜の加熱(ゆでる)　葉・果菜の下ゆで 根菜の下ゆで



使用付属品

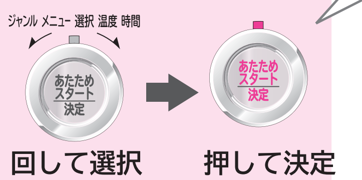


テーブルプレート
給水タンク
空

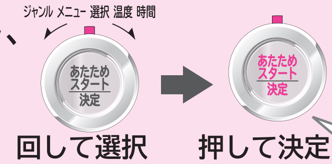
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 野菜をラップで包みテーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める

1 オート調理のジャンルを選択し、決定する



2 メニューを選択し、決定する



仕上がり調節をするときは ➔P.33

3  を押してスタートする

例: 葉・果菜の下ゆで の場合

オート調理ジャンル

あたためコース	焼き蒸し	オーブンとレンジの2段
下ごしらえ	蒸し物	2品同時オーブン
大火力グリル	煮 物	パン・ピザ
焼き物	自家製食品	スイーツ
焼き野菜	朝食セット・炊飯	ヘルシーセレクト

加熱方法　レンジ／オーブン／グリル／過熱水蒸気／スチーム

オート 下ごしらえ 1
解凍(肉の解凍)
半解凍(刺身の解凍)
葉・果菜の下ゆで
根菜の下ゆで

レンジ／オーブン／グリル／過熱水蒸気／スチーム

オート 下ごしらえ 1
解凍(肉の解凍)
半解凍(刺身の解凍)
葉・果菜の下ゆで
根菜の下ゆで

レンジ／オーブン／グリル／過熱水蒸気／スチーム

葉・果菜の下ゆで
仕上がり 調節できます 弱・中・強
テーブルプレート
調理を開始 (スタート)

レンジ／オーブン／グリル／過熱水蒸気／スチーム

葉・果菜の下ゆで
仕上がり 弱・中・強
テーブルプレート
調理中です

オート調理(調理する)

「予熱なし」メニューの調理

上手な野菜加熱のしかた

オート調理 葉・果菜の下ゆで 根菜の下ゆで

水気を切らずラップでぴったりと包み、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。
皿などの上にのせて加熱すると加熱し過ぎの原因になります。➔P.70

加熱できる分量は 葉・果菜の下ゆで で100～500g 根菜の下ゆで で100～1000gです。

葉・果菜の下ゆで

葉菜



ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物

果菜



なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられる物

花菜



カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられる物

根菜の下ゆで

根菜



じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられる物

⚠注意

(火災の原因になります)
分量が100g未満のときはオート調理で加熱しない。
レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。
➔P.54～55
● クッキングシートなどの紙類で包んで加熱しない。

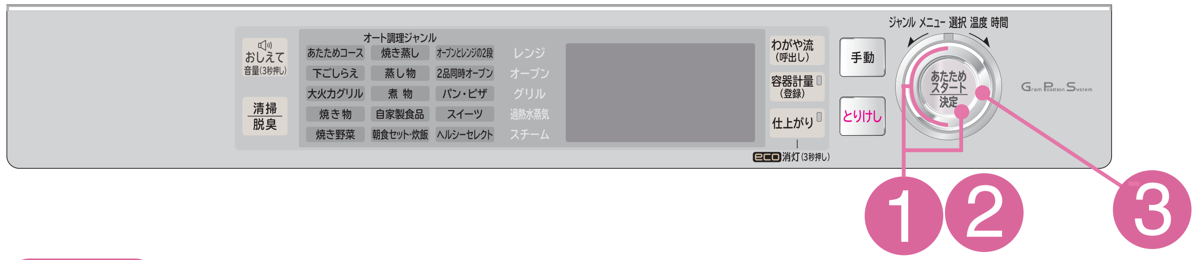
丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときは、中央を開けてラップに包んで加熱します。



●料理に合わせた下ごしらえを
葉、果・花菜の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。
根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。



●材料に合ったアク抜きを
ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすやカリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

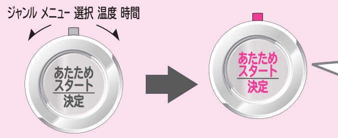


お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 メニューに合わせ付属品・給水タンクをセットし食品を入れてドアを閉める

例: ハンバーグ の場合

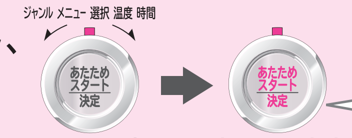
1 オート調理のジャンルを選択し、決定する

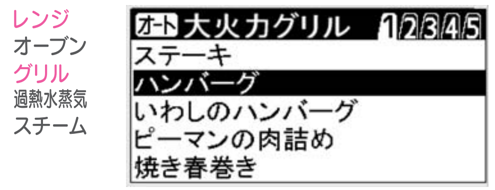


オート調理ジャンル

あたためコース	焼き蒸し	オーブンとレンジの2段
下ごしらえ	蒸し物	2品同時オーブン
大火力グリル	煮物	パン・ピザ
焼き物	自家製食品	スイーツ
焼き野菜	朝食セット･炊飯	ヘルシーセレクト

2 メニューを選択し、決定する

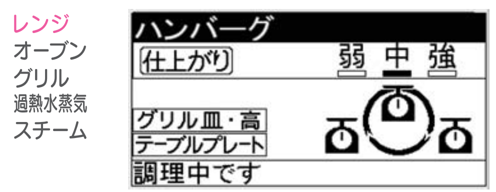




仕上がり調節をするときは ➔P.33



3  を押してスタートする



終了音が鳴ったら食品を取り出す

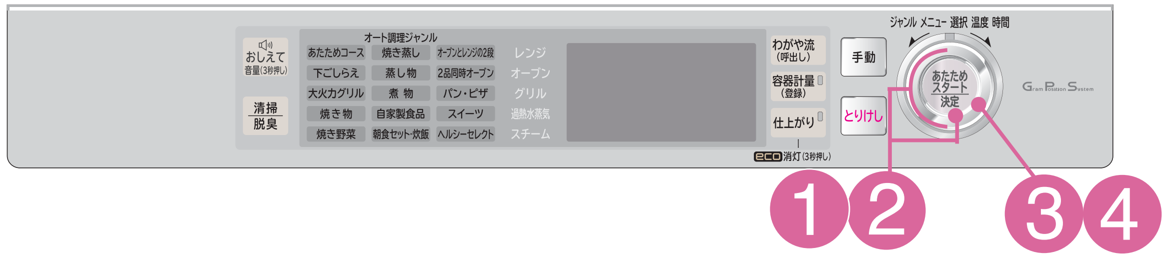
※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。➔P.66



オート調理

オート調理(調理する)

「予熱あり」メニューの調理



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 メニューに合わせて付属品、給水タンクをセットしてドアを閉める

- 大火グリル ステーキ は脚を開いたグリル皿をテーブルプレートの上にのせ、加熱室底面にセットしてドアを閉める
- 焼き物 ローストチキン 若鶏の詰め物焼き ヘルシーセレクト「余分な脂・塩分を落とす」 ハンバーグ(脱脂) 鶏のハーブ焼き(脱脂) 鶏の照り焼き(脱脂) 鶏のから揚げ(脱脂) 焼き豚(脱脂) 塩ざけ(脱脂) パン・ピザ フランスパン ベーコンエピ スイーツ シュー はテーブルプレートを加熱室底面にセットしてドアを閉める
- 焼き野菜 野菜のオーブン焼き 野菜のくし焼き 野菜の肉巻き焼き 野菜のマリネ はテーブルプレートを上段にセットしてドアを閉める
- パン・ピザ クリスピーピザ フルーツピザ 照り焼きチキンピザ シーフードピザ 4種のチーズピザ 簡単もちピザ ナン カルツォーネ はテーブルプレートを取り外し、黒皿を指定の位置にセットしてドアを閉める
  (「スチーム」「レンジ」「発酵」のときはテーブルプレートを加熱室底面にセットする)
- パン・ピザ バターロール 山形食パン スイーツ ロールケーキ ブラウニー マドレーヌ パウンドケーキ マフィン アップルパイ スイートポテト ボーロ は付属品を入れないでドアを閉める

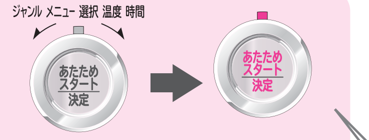
⚠注意

テーブルプレート、黒皿、グリル皿、グリル皿ふたの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

- 取り出したテーブルプレート、黒皿、グリル皿、グリル皿ふたは、熱に弱い場所には置かないでください。開いたドアの上に置きます。
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください。
- 破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください。

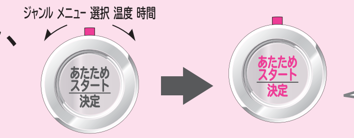
例: クリスピーピザ の場合

1 オート調理のジャンルを選択し、決定する

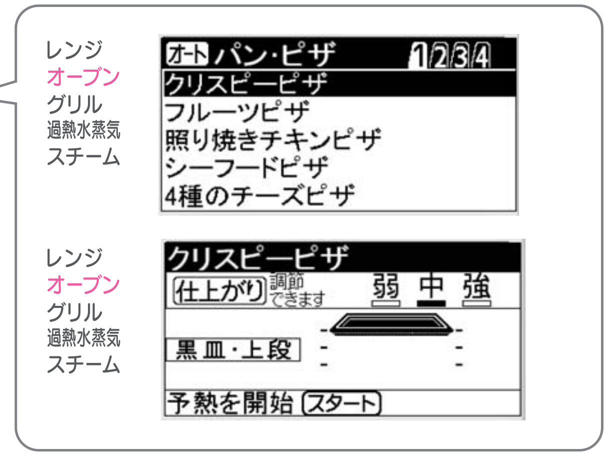


オート調理ジャンル		
あたためコース	焼き蒸し	オーブンとレンジの2段
下ごしらえ	蒸し物	2品同時オーブン
大火力グリル	煮 物	パン・ピザ
焼き物	自家製食品	スイーツ
焼き野菜	朝食セット･炊飯	ヘルシーセレクト

2 メニューを選択し、決定する



仕上がり調節をするときは ➔P.33

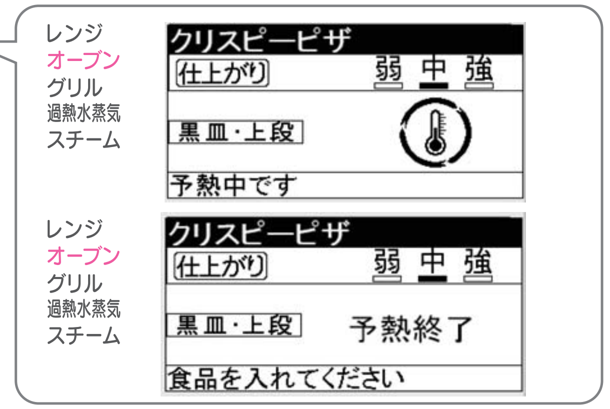


3  を押す(予熱を開始します)

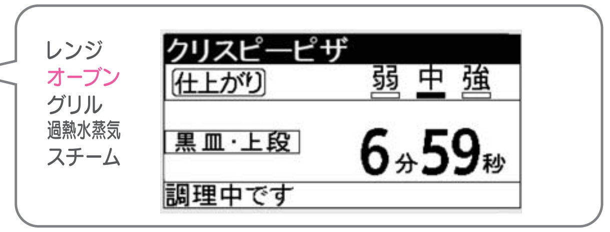
予熱終了音が鳴ったら、食品をのせた付属品を入れ、ドアを閉める

※付属品が予熱されている場合は予熱した付属品に食品をのせてドアを閉める。
大火力グリル ステーキ の場合はテーブルプレートごと取り出して食品をのせます。

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。
予熱中に加熱室の様子を見たいときは を押すと約5秒間庫内灯が点灯します。



4  を押してスタートする



- 大火力グリル ステーキ は裏返し報知音が鳴ったらドアを開け、テーブルプレートごと取り出し、食品を裏返した後、加熱室底面に入れてドアを閉める

終了音が鳴ったら食品を取り出す

※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。➔P.66

オート調理(調理する)

ヘルシーセレクトの調理

過熱水蒸気で加熱し、より多く脂を落として調理します。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

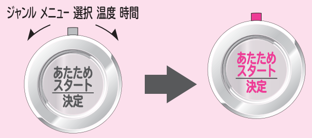
例: 鶏のハーブ焼き の場合

準備 メニューに合わせ、付属品、給水タンクをセットし、食品を入れてドアを閉める

オート調理ジャンル

あたためコース	焼き蒸し	オーブンとレンジの2段
下ごしらえ	蒸し物	2品同時オーブン
大火力グリル	煮 物	パン・ピザ
焼き物	自家製食品	スイーツ
焼き野菜	朝食セット・炊飯	ヘルシーセレクト

1 オート調理のジャンルを選択し、決定する

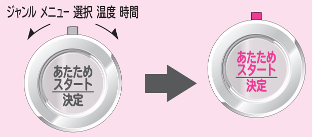


回して選択　押して決定

レンジ
オーブン
グリル
過熱水蒸気
スチーム

オート ヘルシーセレクト
余分な脂・塩分を落とす
油で揚げない揚げ物
油を使わず肉料理
野菜中心料理
カルシウム・鉄分多め

2 グループを選択し、決定する

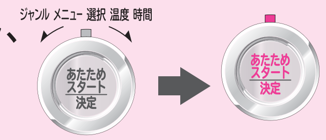


回して選択　押して決定

レンジ
オーブン
グリル
過熱水蒸気
スチーム

オート ヘルシーセレクト
余分な脂・塩分を落とす
油で揚げない揚げ物
油を使わず肉料理
野菜中心料理
カルシウム・鉄分多め

3 メニューを選択し、決定する



回して選択　押して決定

レンジ
オーブン
グリル
過熱水蒸気
スチーム

オート 余分な脂・塩分を落とす 1/2
ハンバーグ（脱脂）
鶏のハーブ焼き（脱脂）
鶏の照り焼き（脱脂）
鶏のから揚げ（脱脂）
焼き豚(脱脂)

仕上がり調節をするときは ➔P.33

● 余分な脂・塩分を落とす 野菜中心料理 野菜のオーブン焼き 野菜のくし焼き 野菜のマリネ は予熱を行います。
それ以外のヘルシーセレクトのメニューは予熱「なし」です。 ➔P.26~27

⚠ 注意

テーブルプレート、黒皿、グリル皿、グリル皿ふたの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

● 取り出したテーブルプレート、黒皿、グリル皿、グリル皿ふたは、熱に弱い場所には置かないでください。開いたドアの上に置きます。
● 子供や幼児が触れないように気をつけてください。
● 破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください。

4  を押す(予熱を開始します)

レンジ
オーブン
グリル
過熱水蒸気
スチーム

鶏のハーブ焼き（脱脂）
仕上がり 調節できます 弱 中 強
給水
テーブルプレート
予熱を開始 スタート

予熱終了音が鳴ったら、食品をのせた付属品を入れ、ドアを閉める

レンジ
オーブン
グリル
過熱水蒸気
スチーム

鶏のハーブ焼き（脱脂）
仕上がり 弱 中 強
グリル皿・高 テーブルプレート 予熱終了
食品を入れてください

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。
予熱中に加熱室の様子を見たいときは を押すと約5秒間庫内灯が点灯します。

5  を押してスタートする

レンジ
オーブン
グリル
過熱水蒸気
スチーム

鶏のハーブ焼き（脱脂）
仕上がり 弱 中 強
グリル皿・高 テーブルプレート
調理を開始 スタート

鶏のハーブ焼き（脱脂）
仕上がり 弱 中 強
グリル皿・高 テーブルプレート 12分37秒
調理中です

終了音が鳴ったら食品を取り出す

※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。➔P.66

鶏のハーブ焼き（脱脂）
調理が終わりました
カロリーカット値 約 370kcal

※カロリーカット値は一般調理器と「脱脂」で調理した場合の脂のカロリー比較(日立調べ)

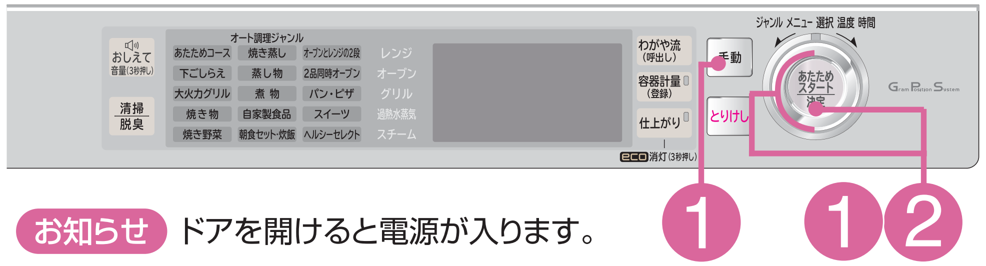
調理後の加熱室の油汚れは

「臭いが気になるとき（脱臭）」➔P.67 を参照して 脱臭 で加熱してください。

手動調理(レンジ加熱)

一定の出力(W)で加熱する

800W 600W 500W 200W 100Wの操作方法を説明しています。スチーム レンジ発酵の操作方法は➔P.62 を参照してください。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



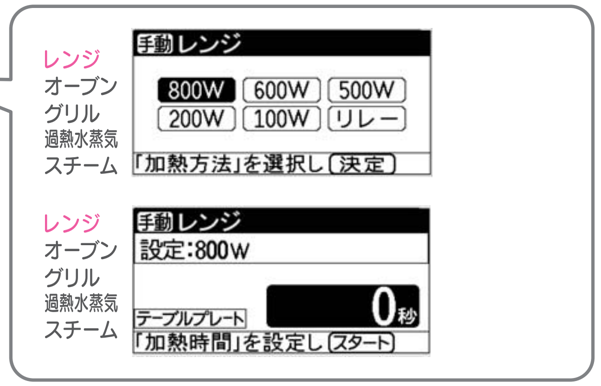
準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

例: レンジ800W で 1分20秒 加熱する場合

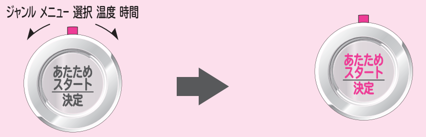
1 「レンジ」「出力(W)」を選択し、決定する

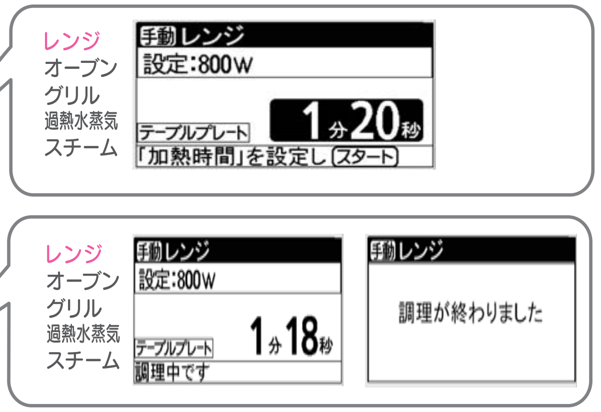


「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「リレー」▶「オーブン」▶「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオーブン」▶「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オーブン」「過熱水蒸気グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。



2 加熱時間を設定し、スタートする





	加熱時間選択範囲	
800W	10秒～5分:10秒単位 5分～10分:30秒単位	(最大10分)
600W 500W	10秒～5分:10秒単位 5分～20分:30秒単位	(最大20分)
200W 100W	1分～30分　:1分単位 30分～60分:2分単位 60分～90分:5分単位	(最大90分)

終了音が鳴ったら食品を取り出す

⚠警告

レンジ加熱で生卵やゆで卵(殻付き・殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない。(卵が破裂してテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります)



(※卵を加熱する場合は、ときほぐしてから加熱する。)

加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類によって調理時間も違います。
食品100ｇ当たり レンジ 800W の加熱時間の目安

食品の種類		生からの調理	あたため	食品の種類	生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	50秒～1分20秒	40秒～50秒	めん類	―――	40秒～50秒
	根　菜	1分20秒～1分40秒	40秒～50秒	汁物(みそ汁・スープなど)	―――	1分10秒～1分30秒
魚介類		1分20秒～1分40秒	40秒～50秒	飲み物(お酒・牛乳など)	―――	20秒～40秒
肉　類		1分40秒～2分	1分～1分20秒	パン・まんじゅう	―――	20～30秒
ごはん類		―――	20～40秒	ケーキ	40秒～50秒	―――

●レンジ 500W で加熱する場合は、約1.5倍の加熱時間にします(常温約20℃のとき)

●レンジ1000Wは手動調理では設定できません
レンジ800Wで加熱します。オート調理のあたため等の限定したメニューにのみ働きます。

●食品の分量に比例した加熱時間にします
分量が倍のときは時間も倍が目安です。

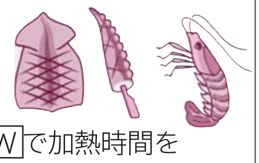
●加熱前の食品温度によっても違います
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、時間がかかります。
常温(約20℃のとき)に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。
また夏と冬では多少加熱時間が違います。

●使う容器によっても違います
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

少量の食品(100g未満)を加熱する場合
レンジ500Wで加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。特に小さく切ったにんじんなど野菜が少量(100ｇ未満)のときに乾燥したり、火花(スパーク)が出て焦げたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップに包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

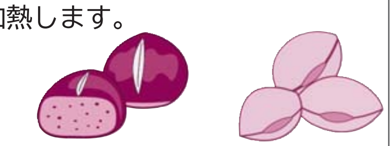
はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

●イカ、タコ、エビなどの皮や殻付きの物は、表面に切り目を入れます。

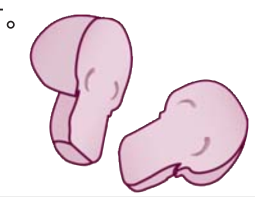


※レンジ200Wで加熱時間を控えめにします。

●殻付きの栗やぎんなんは殻に割れ目を入れ、おおいをして加熱します。



●マッシュルームは半分に切って加熱します。



●100ｇ未満のにんじんなどのさいの目の野菜は水を多めにふりかけ、ラップなどのおおいをしてレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。



●ひじきはレンジ200Wで様子を見ながら加熱します。

●とろみのある物などはおおいをして加熱前と加熱後にかき混ぜます。

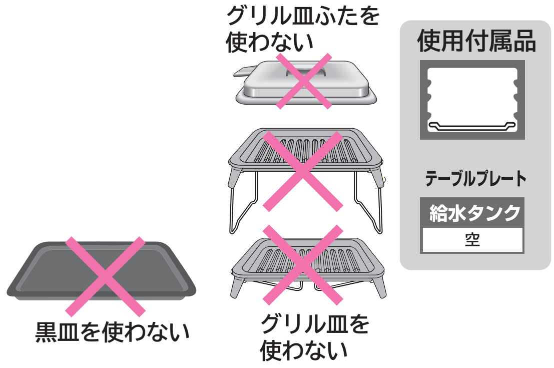


手動調理(レンジ加熱)

加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱)

煮込みや炊飯など加熱の途中から弱火にする加熱方法です。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 「レンジ」「リレー」を選択し、決定する

①押す ②回して選択 ③押して決定

→ P.54

2 「800W」「600W」「500W」から選択し、決定する

④回して選択 ⑤押して決定

→ P.54

3 加熱時間を設定し、決定する

⑥回して選択 ⑦押して決定

→ P.54

4 「200W」「100W」から選択し、決定する

⑧回して選択 ⑨押して決定

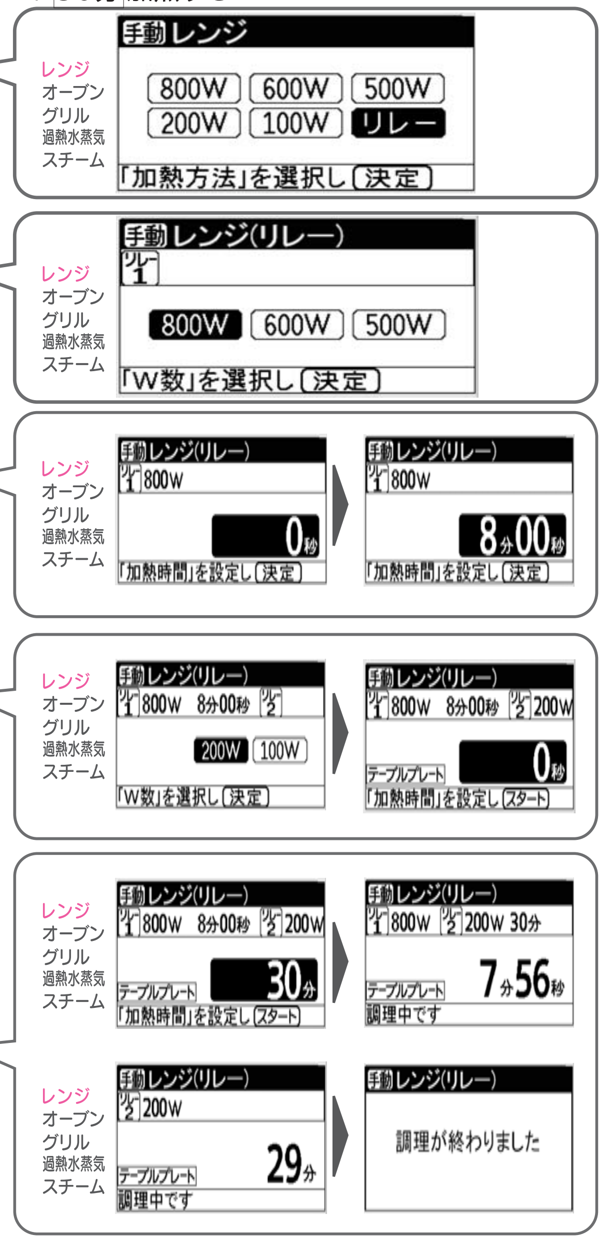
5 加熱時間を設定し、スタートする

⑩回して設定 ⑪押して スタート

→ P.54

終了音が鳴ったら食品を取り出す

例: レンジ800W で 8分 加熱後、レンジ200W で 30分 加熱する

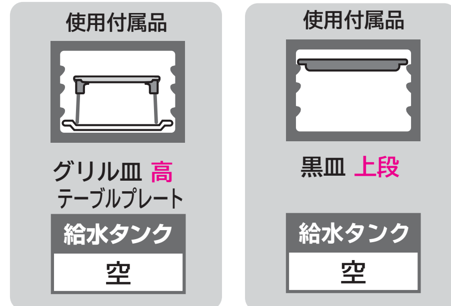


手動調理(グリル加熱)

魚など表面に焦げ目をつけながら加熱する

切り身の魚やくし焼き、焼きとりなどを焼きます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備 脚を開いたグリル皿または黒皿に食品をのせ、グリル皿はテーブルプレートの中央に、黒皿は皿受棚にセットし、ドアを閉める

※食品に合わせて付属品、皿受棚を使い分けます。

1 「グリル」を選択し、決定する

①押す ②回して選択 ③押して決定

「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「リレー」▶「オーブン」▶「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオーブン」▶「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オーブン」「過熱水蒸気グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

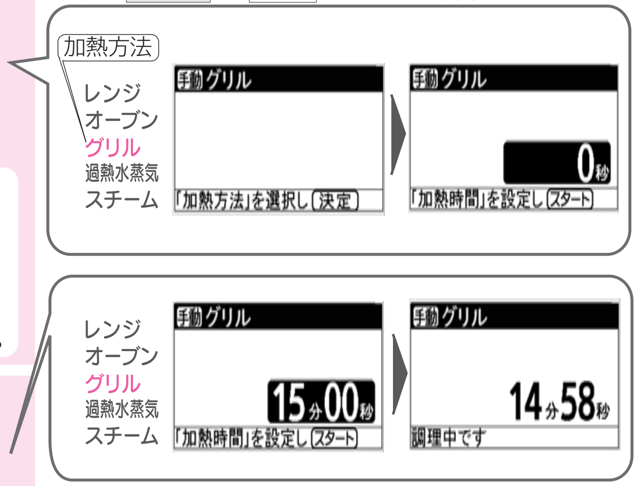
2 加熱時間を設定し、スタートする

④回して設定 ⑤押して スタート

加熱時間選択範囲	
1分~30分	1分単位
30分~40分	2分単位

終了音が鳴ったら食品を取り出す

例: グリル で 15分 加熱する場合

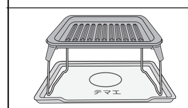
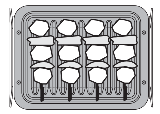
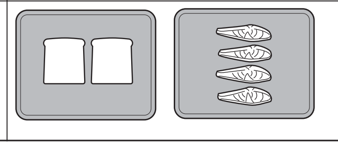


⚠ 注意

熱くなったグリル皿やテーブルプレート、黒皿の取り出しは、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオーブン用手袋を使って取り出します。(やけどのおそれがあります。)

- 調理後の加熱室の油汚れは「臭いが気になるとき(脱臭)」→ P.67 を参照して 脱臭 で加熱してください。
- グリル皿:「低」(脚を閉じる)では、脚の高さが低いため上手に焼けません。→ P.28

グリル の上手な使いかた

付属品	焼ける食品	並べかた	焼きかた
 グリル皿	くし焼き、焼きとりなどに		**途中で裏返す** くし焼き、焼きとりは、焼き時間の ½を経過してから裏返しをしてさらに焼きます。
 黒皿	切り身の魚、トーストなどに ※焼きもち、内臓を取ってない丸身の魚は上手に焼けません。 ※トーストは時間がかかります。		**途中で裏返す** 切り身の魚などは、盛り付け時下になる面を先に焼き、途中で裏返してさらに焼きます。

●加熱途中で、加熱時間の増減が分単位でできます。焼き上がりの調整にお使いください。

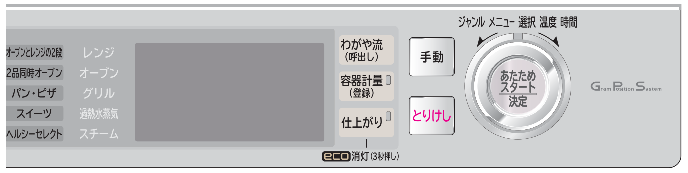
加熱中に を回します。

※加熱時間が40分でスタートした場合は増やせません。
※残り時間が1分未満の場合は増減できません。

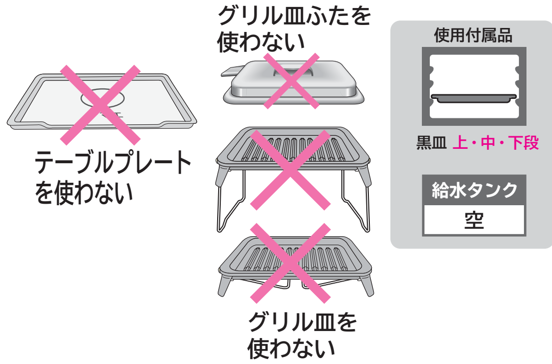
手動調理(オーブン加熱)

「予熱あり」で加熱する

先に加熱室を予熱してから調理します。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備 テーブルプレートを取り外し、ドアを閉める
食品をのせた黒皿を準備しておく

※食品に合わせて付属品、皿受棚を使い分けます。

例: オーブン 予熱あり 黒皿1段 200℃ で 30分 加熱する

1 「オーブン」を選択し、決定する

①押す ②回す ③押して決定

「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「リレー」▶「オーブン」▶「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオーブン」▶「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オーブン」「過熱水蒸気グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

(表示: 手動オーブン ／「加熱方法」を選択し〔決定〕)

「予熱あり」を選択し、決定する

④回す ⑤押して決定

「予熱あり」◀▶「予熱なし」

(表示: 手動オーブン 設定: 予熱あり 予熱なし ／「予熱」を選択し〔決定〕)

黒皿使用段数を選択し、決定する

⑥回す ⑦押して決定

「2段」◀▶「1段」

(表示: 手動オーブン 設定:予熱あり 1段 2段 ／「1段2段」を選択し〔決定〕)

(表示: 手動オーブン 設定:予熱あり 1段 160℃ ／「温度」を設定し〔決定〕)

2 温度を設定し、決定する

⑧回す ⑨押して決定

100℃～250℃(10℃間隔)・300℃が選べます。

(表示: 手動オーブン 設定:予熱あり 1段 200℃ ／「温度」を設定し〔決定〕)

(表示: 手動オーブン 設定:予熱あり 1段 200℃ 0秒 ／「加熱時間」を設定し〔スタート〕)

3 加熱時間を設定し、スタートする

⑩回す ⑪押してスタート

1～30分まで1分単位
30～60分まで2分単位
60～90分まで5分単位

(表示: 手動オーブン 設定:予熱あり 1段 200℃ 30分 ／「加熱時間」を設定し〔スタート〕)

予熱スタート

(表示: 手動オーブン 設定:予熱あり 1段 200℃ 予熱中です ／ 現在約 180℃ 予熱中です)

(表示: 黒皿 予熱終了 食品を入れてください ／ 黒皿 30分 調理を開始〔スタート〕)

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に加熱室の様子を見たいときは [あたためスタート] を押すと約5秒間庫内灯が点灯します。

■予熱が終ってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、設定した時間を加熱します。
■設定した温度になるか、45分経過すると予熱は終了します。

予熱終了音が鳴り予熱が終ったらドアを開けて食品をのせた黒皿を入れる

4 [あたためスタート] を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

(表示: 手動オーブン 設定:予熱あり 1段 200℃ 黒皿 29分 調理中です)

300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。

オーブンの上手な使いかた

●予熱中や加熱途中で、温度と加熱時間の増減ができます。焼き上がりの調整にお使いください。

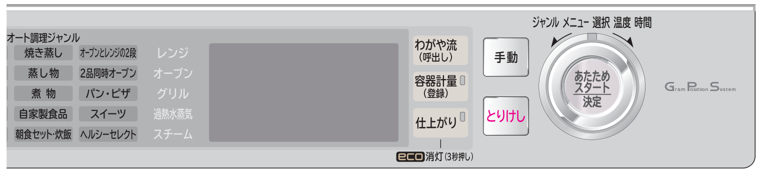
■温度を変えるときは [ダイヤル] を回すと10℃単位で増減できます。
■調理中に [ダイヤル] を押して [ダイヤル] を回すと1分単位で増減できます。
さらに温度を変えるときは [ダイヤル] を押した後 [ダイヤル] を回すと10℃単位で増減できます。

※加熱時間90分でスタートした場合は増やせません。
※残り時間が1分未満の場合は増減できません。

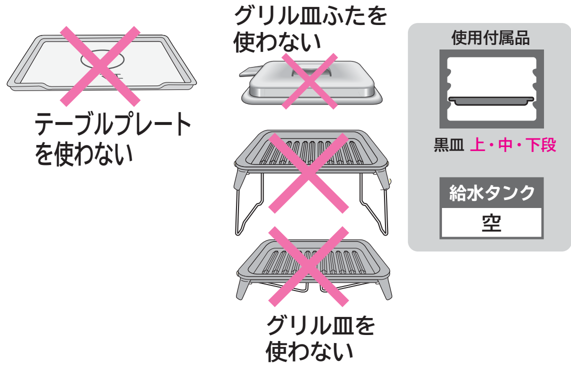
手動調理(オーブン加熱)

「予熱なし」で加熱する

加熱室を予熱しないで調理します。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備 テーブルプレートを取り外し食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める

※食品に合わせて付属品、皿受棚を使い分けます。

例: オーブン 予熱なし 黒皿2段 200℃ で 30分 加熱する

1 「オーブン」を選択し、決定する

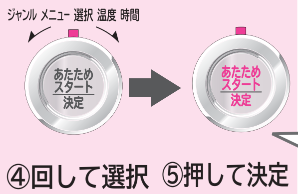


→P.58

レンジ / オーブン / グリル / 過熱水蒸気 / スチーム
手動オーブン
「加熱方法」を選択し(決定)

「予熱なし」を選択し、決定する

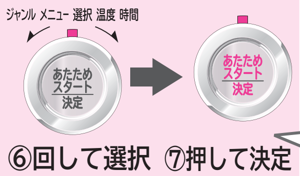
「予熱あり」◀▶「予熱なし」



手動オーブン
設定:
予熱あり 予熱なし
「予熱」を選択し(決定)

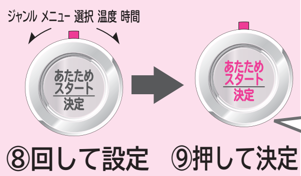
黒皿使用段数を選択し、決定する

「2段」◀▶「1段」



手動オーブン
設定:予熱なし
1段 2段
「1段2段」を選択し(決定)

2 温度を設定し、決定する



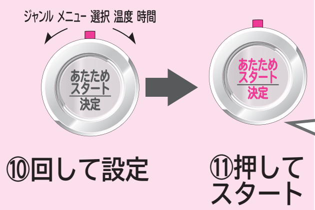
手動オーブン 設定:予熱なし 1段 200℃ 「温度」を設定し(決定)

手動オーブン 設定:予熱なし 1段 200℃ 0秒 「加熱時間」を設定し(スタート)

100℃~250℃(10℃間隔)まで設定できます。

3 加熱時間を設定しスタートする

1~30分まで1分単位
30~60分まで2分単位
60~90分まで5分単位



手動オーブン
設定:予熱なし 1段 200℃
30分
「加熱時間」を設定し(スタート)

終了音が鳴ったら食品を取り出す

加熱のポイント

●加熱途中で、温度と加熱時間の増減ができます。焼き上がりの調整にお使いください。 →P.59

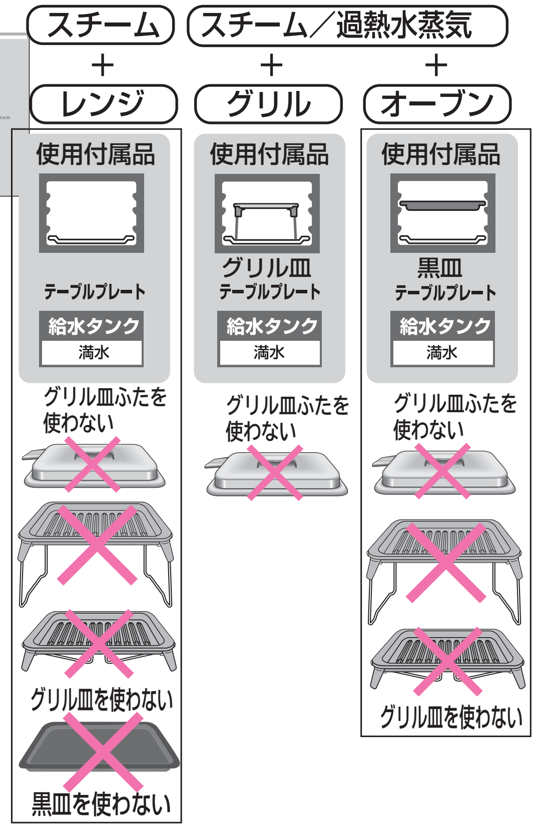
手動調理

手動調理(スチーム、過熱水蒸気との組み合わせ)

レンジ・グリル・オーブン加熱にスチーム・過熱水蒸気を組み合わせる



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



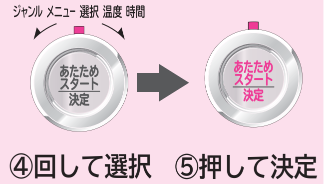
準備 食品と加熱方法に合わせた付属品を入れ、ドアを閉める
給水タンクに満水まで水を入れる

1 希望の加熱を選択し、決定する



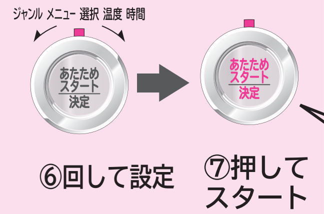
「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「リレー」▶「オーブン」▶「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオーブン」▶「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オーブン」「過熱水蒸気グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

2 加熱内容を選択し、決定する



※スチームレンジを設定する場合は表示部に「350W」を表示させた状態で (あたため/スタート/決定) を押した後、加熱時間を設定します。

3 加熱時間を設定しスタートする



選べる加熱内容は、「レンジ」「グリル」「オーブン」の場合と異なります

操作の手順は下のページを参照します。
レンジ →P.54 オーブン →P.58~60 グリル →P.57

終了音が鳴ったら食品を取り出す。

※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。→P.66

選べる加熱内容

スチームレンジ
ワット数 350W固定
加熱時間 10秒~5分(10秒単位)
5分~20分(30秒単位)

スチームグリル/過熱水蒸気グリル
加熱時間 1分~30分(1分単位)
30分~40分(2分単位)

スチームオーブン
予熱選択「予熱あり」「予熱なし」
段数選択「2段」「1段」
温度選択 100℃~250℃(10℃単位)
300℃
(「予熱なし」の場合は250℃まで)
加熱時間 1分~30分(1分単位)
30分~60分(2分単位)
60分~90分(5分単位)

過熱水蒸気オーブン
予熱選択「予熱あり」「予熱なし」
段数選択 なし(中段または下段で加熱)
温度選択 100℃~250℃(10℃単位)
300℃
(「予熱なし」の場合は250℃まで)
加熱時間 1分~30分(1分単位)
30分~40分(2分単位)
※段数の設定はできません

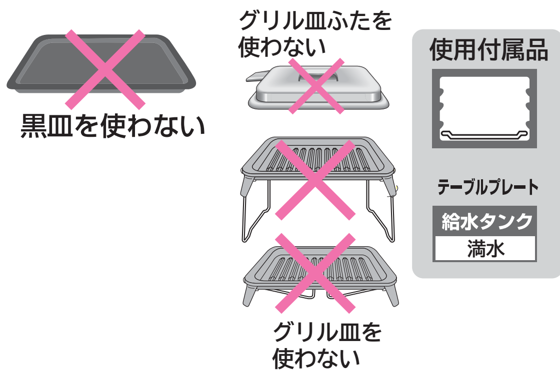
手動調理

手動調理(発酵)

スチームレンジ発酵で加熱する

簡単パンの生地など少量の発酵が手早くできます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
給水タンクに満水まで水を入れる

1 「スチームレンジ」を選択し、決定する

手動 → あたため スタート 決定 → あたため スタート 決定

①押す ②回して選択 ③押して決定

→ P.61

「発酵」を選択し、決定する

350W ◀ ▶ 発酵

④回して選択 ⑤押して決定

例: スチームレンジ 発酵・30W で 10分 加熱する場合

レンジ/オーブン/グリル/過熱水蒸気/スチーム	手動スチームレンジ「加熱方法」を選択し(決定)

手動スチームレンジ 設定: 350W 発酵 「加熱方法」を選択し(決定) → 手動スチームレンジ 設定: 350W 発酵 「加熱方法」を選択し(決定)

2 ワット数を選択し、決定する

⑥回して選択 ⑦押して決定

10W ◀▶20W ◀▶30W ◀▶40W ◀▶50W

手動スチームレンジ 設定:発酵 30W 「W数」を設定し(決定) → 手動スチームレンジ 設定:発酵 30W 給水 テーブルプレート 0秒 「加熱時間」を設定し(スタート)

3 加熱時間を設定し、スタートする

1～30分まで1分単位
30～60分まで2分単位
60～90分まで5分単位

⑧回して設定 ⑨押して スタート

手動スチームレンジ 設定:発酵 30W 給水 テーブルプレート 10分00秒 「加熱時間」を設定し(スタート)

終了音が鳴ったら食品を取り出す

※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。→ P.66

⚠ 注意

(やけどの原因になります)

加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があり、ドア、キャビネット、加熱室とその他の周辺に触れない。

スチームレンジ発酵のコツ

●黒皿、グリル皿、グリル皿ふたを使って スチーム レンジ 発酵 はできません。
火花(スパーク)の原因となります。

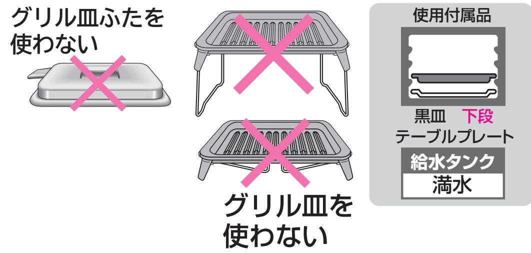
料理集に記載してある山形パン、バターロールなどの一次発酵を スチーム レンジ 発酵 で行う場合は仕上がり調節 中 「30W」で 20～30分 発酵させます。

●こね上げた生地を耐熱性ガラスのボウルに入れてそのままテーブルプレートにのせて発酵します。(黒皿、グリル皿、グリル皿ふたや金属製の容器は使えません。)

スチームオーブン発酵で加熱する

パンの生地などの発酵をします。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備 食品をのせた黒皿をセットし、ドアを閉める
給水タンクに満水まで水を入れる

例: スチームオーブン 予熱なし 黒皿1段 40℃ で 50分 加熱する場合

1 「スチームオーブン」を選択し、決定する

手動 → あたため スタート 決定 → あたため スタート 決定

①押す ②回して選択 ③押して決定

→ P.61

手動スチームオーブン 「加熱方法」を選択し(決定)

予熱「なし」を選択し、決定する

「あり」◀▶「なし」 ④回して選択 ⑤押して決定

※予熱「あり」ではスチームオーブン発酵は選択できません。

手動スチームオーブン 設定: 予熱あり 予熱なし 「予熱」を選択し(決定)

黒皿使用段数を選択し、決定する

「2段」◀▶「1段」 ⑥回して選択 ⑦押して決定

手動スチームオーブン 設定:予熱なし 1段 2段 「1段2段」を選択し(決定)

2 発酵温度を選択し、決定する

30℃、35℃、40℃、45℃の4段階

⑧回して選択 ⑨押して決定

手動スチームオーブン 設定:予熱なし 1段 160℃ 「温度」を設定し(決定) → 手動スチームオーブン 設定:予熱なし 1段 発酵 40℃ 「温度」を設定し(決定)

3 加熱時間を設定し、スタートする

1～30分:1分単位
30～60分:2分単位
60～90分:5分単位

⑩回して設定 ⑪押して スタート

手動スチームオーブン 設定:予熱なし 1段 発酵 40℃ 給水 黒皿 テーブルプレート 50分 「加熱時間」を設定し(スタート)

終了音が鳴ったら食品を取り出す

※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。→ P.66

発酵の上手な使いかた

●発酵温度はメニューや1次発酵、2次発酵によっても異なります。本書料理集の各メニューに従ってください。

●市販の料理ブックの発酵や、お好み料理の発酵は スチーム オーブン 発酵 を使い、様子を見ながら行ってください。

メニュー	記載ページ
簡単パン/セサミパン/レーズンパン	→ P.172
簡単あんパン/簡単クリームパン 簡単うぐいすパン/グラハムパン	→ P.173
ピザ	→ P.166～169
ヨーグルト	→ P.139

メニュー		記載ページ
バターロール		→ P.171
山形食パン		→ P.171
フランスパン	バタール・クーペ	→ P.87
	ブール	→ P.170

手動調理をするときの加熱時間

レンジ調理（野菜）

＊オート調理する場合、葉菜、果・花菜は 下ごしらえ 葉・果菜の下ゆで で。
根菜は、下ごしらえ 根菜の下ゆで で加熱します。

	メニュー名	調理のコツ	手動調理の目安（レンジ 800W） 分量	加熱時間	おおいの有無
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	200g	1分40秒～2分10秒	有
	白菜・もやし キャベツ	白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるにあげて水気をきる。			
果・花菜	カリフラワー ブロッコリー	小房に分ける。	200g	1分20秒～1分50秒	有
	なす	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水にとって色どめをする。			
	アスパラガス	はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。オート調理の場合は やや強 で加熱する。			
	さやいんげん さやえんどう	筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。	200g	1分50秒～2分10秒	
	とうもろこし	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。	1本(300g)	3分30秒～4分50秒	
	かぼちゃ	大きさをそろえて切る。オート調理の場合は 強 で加熱する。	200g	2分10秒～2分40秒	
根菜	にんじん さつまいも	オート調理の場合 弱 にする。さつまいもの太いものは 中 にする。	200g	3分～3分30秒	有
	さといも	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。			
	ごぼう れんこん	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。			
	じゃがいも 大根	じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返してしばらくそのまま置く。さいの目切りのオート調理の場合は 弱 にする。	150g 300g	約3分30秒 4分50秒～5分30秒	

レンジ調理（生ものの解凍）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 100W	おおいの有無
まぐろ（ブロック）	200g	4～6分	－
いか（ロール）	100g	2～3分	－
えび	10尾(約200g)	3～5分	－
切り身魚	1切れ(約100g)	2～3分	－
ひき肉	200g	5～7分	－
薄切り肉	200g	4～6分	－
鶏もも肉（骨なし）	250g	6～7分	－
鶏もも肉（骨あり）	250g	7～8分	－

レンジ調理（ゆでて冷凍した野菜の解凍）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 800W	おおいの有無
ミックスベジタブル	200g	1分20秒～1分40秒	－
さやいんげん	200g	約1分40秒	－

- ラップやふたなどのおおいを外し、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
- 加熱後3～5分放置して自然解凍します。

レンジ調理（冷凍食品の解凍あたため）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 800W	おおいの有無
冷凍ごはん(2~3cm厚さの固まり)	1杯分(150g)	1分40秒～2分10秒	有
冷凍おにぎり(固まり)	1個(150g)	1分40秒～2分10秒	有
冷凍ピラフ(パラパラのもの)	1人分(250g)	3分～3分30秒	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分～3分30秒	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分10秒～2分40秒	有
冷凍フライ	2~4個(100g)	1分20秒～1分40秒	－
冷凍シューマイ	15個(220g)	2分30秒～3分30秒	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	1分40秒～2分30秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分10秒～3分30秒	有
冷凍ミックスベジタブル	200g	1分40秒～2分10秒	有
冷凍さやいんげん	200g	2分10秒～2分40秒	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	1分40秒～2分30秒	有
冷凍スイートコーン	300g	4分30秒～5分30秒	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	40秒～1分	有

- あんまん、肉まんのあたためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- パンやまんじゅうのあたためは、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱します。
- ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品が焦げたり、乾燥することがあります。（➔ P.55「少量の食品(100g未満)を加熱する場合」参照）水を多めにふりかけてラップで包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
- 市販の冷凍食品(フライやコロッケなど)を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している レンジ 500W の時間を目安にして、加熱します。

おおいの有無の「－」はラップ等のおおいの無を示す。

レンジ調理（ごはん、お総菜のあたため）

	メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 800W	おおいの有無
ごはん類/めん類	ごはん	1杯(150g)	40秒～50秒	－
	おにぎり	1個(150g)	約50秒	－
	チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分20秒	－
	スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	約2分10秒	－
焼き物	焼き魚	1人分(100g)	約50秒	有
	ハンバーグ	1個(100g)	約50秒	－
揚げ物	フライ	2~4個(100g)	30～40秒	－
	コロッケ	2個(150g)	40秒～50秒	－
炒め物	野菜の炒め物	1人分(200g)	約1分20秒	－
	八宝菜	1人分(300g)	約2分10秒	－
煮物	野菜の煮物	1人分(200g)	1分20秒～1分50秒	－
	煮魚	1切れ(100g)	約40秒	有
蒸し物	シューマイ	1人分(200g)	約1分20秒	－
汁物	みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	50秒～1分20秒	－
	カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分20秒	有
	ポタージュスープ	1人分(150g)	1分20秒～1分50秒	－
飲み物	牛乳	1杯(200mL)	約1分20秒	－
	コーヒー	1杯(150mL)	約1分	－
	お酒	1本(180mL)	40秒～50秒	－
パン類	ハンバーガー	1個(100g)	20～30秒	－
	ホットドッグ	1本(80g)	20～30秒	－
	バターロール	2個(80g)	約20秒	－
まんじゅう	あんまん・肉まん	各1個(80g)	20～30秒	有
	まんじゅう	2個(100g)	20～30秒	－
その他	コンビニ弁当	1個(500g)	1分20秒～1分50秒	－

スチーム・レンジ調理（ごはん、お総菜のあたため）（冷凍食品の解凍あたため）

しっとりふっくらあたためたい物や、固くなりやすいお総菜をあたためます。

メニュー名	分量	加熱時間 スチーム レンジ	おおいの有無
ごはん	1杯(150g)	2分～2分30秒	－
シューマイ	8個(160g)	2分30秒～3分	－
肉まん	1個(100g)	1分30秒～2分	－
焼きそば	1人分(250g)	3～4分	－
まんじゅう	1個(80g)	50秒～1分20秒	－
ハンバーグ	1個(100g)	2分～2分30秒	－
うなぎのかば焼き	1串(120g)	2分～2分30秒	－
焼き魚	1人分(100g)	2分～2分30秒	－
煮魚	1切れ(100g)	2分～2分30秒	－
ハンバーガー	1個(100g)	1分30秒～2分	－
ホットドッグ	1本(80g)	1分～1分30秒	－
冷凍シューマイ	15個	7～9分	－
冷凍肉まん	(240g)	2～3分	－
冷凍焼きおにぎり	1個(100g)	3～4分	－
冷凍肉だんご	2個(100g)	3～4分	－

- 焼き魚や煮魚、カレーやシチューのあたためは、加熱中に飛び散ることがあるのでおおいをします。

オーブン調理　グリル調理

代表メニューのみ記載しています。
手動で調理をするときは、類似したメニューを参考にしてください。
付属品は黒皿、グリル皿を使います。

	メニュー名	分量	皿受棚	温度	加熱時間 予熱有	予熱無	記載ページ
ケーキ	デコレーションケーキ	直径15cm	下段	160℃	30～36分	36～42分	175
		直径18cm			36～42分	42～48分	
		直径21cm			40～46分	46～52分	
	チーズケーキ	直径18cm			40～44分	46～56分	176
パン	フランスパン(バタール、クーペ)	各黒皿1枚分	中段	200℃(2段設定にする)	34～38分	―――	87
	簡単パン、レーズンパン セサミパン、カレーパン	各8個		180℃	13～20分	23～32分	172~173
	グラハムパン	各1個分					
ピザ	クリスピーピザ フルーツピザ	各黒皿1枚分	中段	200℃	15～20分	―――	166
グラタン	マカロニグラタン	4皿		210℃	24～34分	―――	91
	ラザニア	焼き皿1皿					93
	えびのドリア	4皿					
焼き物	焼き豚	約500g	下段	200℃	54～65分	70～80分	101
	ハンバーグ	4個	中段	250℃	10～18分	18～28分	81
	くし焼き、焼きとり	6くし・12くし	グリル皿・高	過熱水蒸気グリル	―――	17～25分	98
焼き魚	塩ざけ	4切れ	黒皿・上段	グリル	―――	14～22分	105~106
	塩さば					12～20分	
	干もの	2枚				12～20分	

※作りかたは、記載ページを参照してください。
※焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れ替えます。入れ替えるタイミングは、加熱時間の⅔～¾が経過してからにしてください。
※市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うときは、料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。

※くし焼き、焼きとりや焼き魚類は、焼き時間の½を経過してから裏返しをしてさらに焼きます。

本体・付属品のお手入れ

お手入れは**すぐ**に**こまめ**にがポイントです。

テーブルプレート

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

●ふきんで取れにくい汚れは、テーブルプレートを取り出し、市販のクリームクレンザー(研摩剤入り)をつけて、その部分をこすって洗い流します。

衝撃を加えると割れるおそれがあります。

●割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用すると故障の原因になります。

スチーム噴出口

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

●スチーム使用後は白いあとが残ることがあります。こまめにかたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。

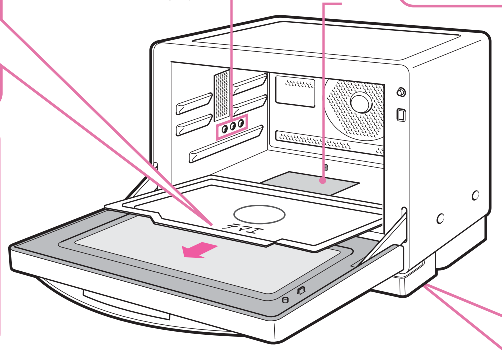
加熱室内壁・前面・ドア内側・カバー

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

●加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。

●汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後　かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。

●カバーは強くこすらないでください。破損、割れ、カケのおそれがあります。



外側

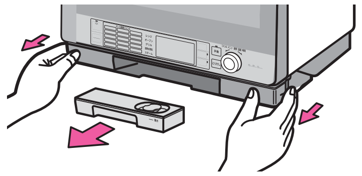
やわらかい布でふき取ります。

●汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。

レッグカバー

外して洗えます。

給水タンクを外してから、左右前方のくぼみに指をかけて、上方に軽く持ち上げながら手前に引いて外します。



台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふき取ります。

本体を持ち上げるときは、レッグカバーを外します。

※セットするときは、カチッと音がするまで確実に奥まで押し込んでください。(確実にセットしないと水もれやスチーム不足の原因になります。)

前面ドア内側

●勘合部の隙間があるため、飲み物や汁物をこぼさないように注意してください。

グリル皿・グリル皿ふた・黒皿・給水タンク

台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふき取ります。

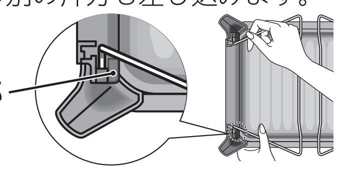
●黒皿をお酢や重曹などの酸性やアルカリ性系の水溶液に浸しておくと表面が、白化する場合があります。

●給水タンクは食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機には入れないでください。給水タンクの変形、破損の原因になります。

●グリル皿のお手入れは ➔P.17

グリル皿の脚が外れた場合は、下記の様にして取り付けます。

下図のように片側の脚を平行に差し込み、凸部に当てた状態で押さえながら別の片方も差し込みます。



●グリル皿ふたのお手入れは ➔P.7
●グリル皿ふたパッキンの取り外しは ➔P.7

⚠注意

(さびる原因になります)

黒皿、グリル皿、グリル皿用ふたは、金属たわしや鋭利なものでこすらない。

(けが・破損の原因になります)

テーブルプレートは金属たわしや鋭利なものでこすらない。

(さび、感電、故障の原因になります)

キャビネットやドア、操作パネル、加熱室内に水をかけない。

(傷・変形の原因になります)

操作パネルやドア、加熱室、グリル皿などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない。

★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。



(火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭の原因になります)

加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。汚れが取れにくくなります。

●加熱室内は塗装コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。

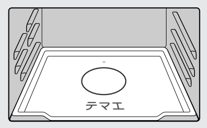
(けが・破損の原因になります)

テーブルプレートに衝撃を加えない。

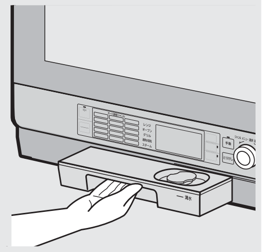
水抜きのしかた

スチーム調理終了後には、パイプの水抜きを行ってください。

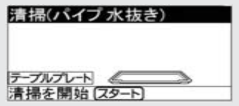
テーブルプレートをセットしてドアを閉める



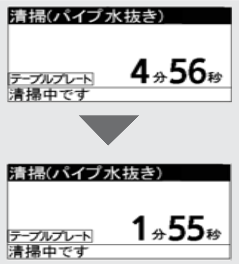
1 表示部の「調理が終わりました」表示を確認し、給水タンクを本体から引き抜く



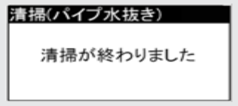
2 [清掃 脱臭] を押し [清掃(パイプ水抜き)] を選択する



3 [あたため スタート 決定] を押す



終了音が鳴ったら水抜きが終わる



加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。

⚠注意

(やけど・けがの原因になります)

●[清掃(庫内)]の加熱中や終了後、顔などを近づけて、ドアを開けない。

加熱終了後も、一部スチームが出ていることや、お湯がとび出すことがあります。

●[清掃(庫内)]の中断や、終了後は加熱室側面のスチーム噴出口には触れない。

スチーム噴出口の近傍は熱くなっており、やけどの原因になります。加熱室が熱くなくても、スチーム噴出口やネジ部が高温になっていることがあります。

臭いが気になるとき(脱臭)

[脱臭] を使います。

操作の手順は「 空焼き(脱臭)のしかた」を参照してください。➔P.5

魚を焼いた後、別の料理をするときや、加熱室の臭いが気になるときに使います。

加熱室の油汚れをとり、臭いを軽減することができます。

※油の焼ける臭いや煙が出る場合があるので、窓を開けるか換気扇を回して換気を行ってください。

脱臭のしくみ

ヒーター(グリル、オーブン加熱)の高熱で高温にし、加熱室に残った油や臭いの成分を分解して加熱室外に排出します。

加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふき取ってください。(高温により発煙、発火のおそれがあります。)

加熱室の清掃のしかた

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふき取りやすくします。

テーブルプレートをセットしてドアを閉める

1 表示部の「操作案内表示」を確認し、給水タンクをセットする

(給水タンクの使いかた ➔P.29)

2 [清掃 脱臭] を押し [清掃(庫内)] を選択する

3 [あたため スタート 決定] を押す

終了音が鳴ったら次の手順で掃除してください

4 加熱室が冷めてから汚れをふき取ってください

5 加熱室の清掃終了後には、パイプ(本体内部)の水抜きを行ってください。操作の手順は、「水抜きのしかた」を参照してください

うまく仕上がらないとき

調理を上手に仕上げるために月に1度は0点調節をしてください。➔P.5

料理のできぐあいが悪い	●調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。（本書で、もう一度確認してください。）オート調理のとき、以上の内容を確認しても料理が加熱不足や加熱し過ぎになる場合、トリプル重量センサー(GPS)の0点調節をしてください。➔P.5 ●ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、黒皿を冷ましてからご使用ください。焦げ過ぎることがあります。
市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。➔P.65
オート調理のとき、料理が加熱不足や加熱しすぎになる	トリプル重量センサー(GPS)の0点調節をしてください。 ➔P.5

ごはんのあたため

ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。陶器・磁器(茶わんなど)に入れて加熱してください。 ●ごはんの分量(重量)に合った大きさ、重さの容器(茶わんなど)に入れて加熱します。 ●2～4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
ごはんが熱過ぎる	●ごはんの分量(重量)に対して、大き過ぎる容器を使っていませんか。 ● あたため 仕上がり調節 やや弱 であたためてください。 ● わがや流 であたためるとお好みに仕上げることができます。➔P.42～44
あたためコース スチームあたため でごはんがうまくあたたまらない	●給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。 ●容器（茶わんなど）に入れてラップなどのおおいをしないで加熱します。
ごはんがぱさつく	あたためコース スチームあたため を使うか、あたため 仕上がり調節 やや弱 で加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。
冷凍ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●容器(平皿)にのせて加熱します。容器(平皿)を使わないでラップに包んだままの状態で加熱すると、あたたまりません。 ●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。加熱不足でむらのある仕上がりになります。 ●使う容器(平皿)の大きさは、冷凍ごはんの分量(重量)に合った大きさ、重さのものを使います。 ●ごはんを冷凍するときは、1杯分、1人分(約150gくらい)に分け、厚みは2～3cmの四角形に作ります。 ●2個以上を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさのもので加熱します。むらの原因になります。 ●2個以上を同時にあたためるときは、中央をあけるようにして並べ、重ねないでください。
冷凍ごはんが熱すぎる	●ごはんの分量(重量)に対して、大きすぎる容器を使っていませんか。 ●とけかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。 ● わがや流 であたためるとお好みに仕上げることができます。➔P.42～44

牛乳のあたため

牛乳が熱くなり過ぎる	●牛乳の分量(重量)は少なくないですか。容器の大きさに対して半分以下の量のときは レンジ 600W であたためてください。 ●冷めかけた牛乳をあたためていませんか。 ●ボタンをまちがえていませんか。あたため で加熱すると熱くなります。
牛乳が熱くなり過ぎる	●あたためコース 牛乳 は仕上がり調節の目盛を記憶します。セットされている目盛を確認してください。 ● わがや流 であたためるとお好みに仕上げることができます。➔P.42～44
牛乳がぬるい	●牛乳の分量(重量)に対して、軽い容器を使っていませんか。 ●市販のパックのままで加熱していませんか。マグカップやコップにあけて加熱してください。 ●設定されている仕上がり調節の目盛を確認してください。 ●テーブルプレートの中央にのせて加熱してください。2～4杯を一度に加熱するときは、分量(重量)を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。 ● わがや流 であたためるとお好みに仕上げることができます。

お総菜のあたため

食品をあたためても熱くならない	● あたため で容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。 ●食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。 ●プラスチック容器に入れて加熱していませんか。軽過ぎて加熱時間が短く設定されてしまいます。 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。 ●食品の種類や保存状態(常温、冷蔵)によって「仕上がり調節」を使い分けます。➔P.35
食品をあたためると熱くなりすぎる	●食品の分量（重量）に対して、大きい（重い）容器を使っていませんか。食品の分量（重量）に合った重さの容器を使ってください。 ●あたためる食品の量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 ●オート調理でぬるかったものを、オート調理で追加加熱をしていませんか。レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。 ●冷めかけた食品をオート調理であたためていませんか。レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。
カレーやシチューがあたたまらない	●とろみがあるものはラップなどでおおいをして仕上がり調節を やや強 か 強 に設定して加熱します。 ●加熱後、かき混ぜます。
冷凍食品があたたまらない	● あたためコース 解凍あたため であたためます。➔P.36～37 ●容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。 ●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。軽過ぎて加熱時間が短く設定されてしまいます。 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。

解凍

解凍不足でかたい	●半解凍（七～八分解凍）状態に仕上げます。加熱後3～5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。 ●食品(肉や刺身等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合)によってオートメニューを選びます。 ●テーブルプレートの中央にのせて加熱します。

うまく仕上がらないとき(つづき)

食品が煮えた	●給水タンクに水を入れてから加熱しましたか。スチームが出ない状態で加熱すると加熱し過ぎになることがあります。 ●皿などの上にのせて加熱していませんか。スチロール製の発泡トレーにのせて加熱します。 ●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。 ●冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 ●加熱するときはラップなどの包装は外してください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類のもので、同じ大きさのものにしてください。 ●刺身解凍の場合は、下ごしらえ 半解凍(刺身の解凍)に設定します。

野菜

野菜がうまくゆであがらない	●野菜はラップで包んだままの状態で、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。 ●ほうれん草などの葉菜は100～500g、じゃがいもなどの根菜は100～1000gまで加熱できます。分量が多過ぎたり、少な過ぎるとうまくできません。
ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水気を切らない状態で、ラップで包みます。 ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。
ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	●ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすきまを作らないようにして並べ、ピッタリと包みます。
じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱しすぎになった	●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央にのせて加熱します。 ●100g未満のオート調理はできません。レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。
じゃがいもが加熱不足になった	加熱後ラップを外さないですぐに上下を返してしばらくおいて、蒸らします。

パン

バターロール	ふくらみが悪い	●生地の発酵は十分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときは霧吹きで水分を補ってください。 ●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。
バターロール	焼き色にむらがある	生地の大きさが異なると焼いたときにむらになります。

※トーストは時間がかかります。焼きもち、内臓を取っていない丸身の魚は上手に焼けません。

スイーツ

スポンジケーキ	ケーキのふくらみが悪い	●卵はしっかりと泡立てましたか。 ●ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。➔P.175 ●粉を加えた後やバターを加えたあとに、混ぜ過ぎていませんか。
スポンジケーキ	いくら泡立てても泡立ちが悪い	泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。卵は新鮮なものを使ってください。
スポンジケーキ	きめがあらく、粉がダマになって残る	●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 ●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。
スポンジケーキ	ケーキがうまく焼けない	●手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理をするときの加熱時間」を参照して焼いてください。➔P.65 ●分量に合った大きさの型で焼いてください。

シュークリーム	ふくらみが悪い	●分量は正しく計りましたか。 ●シュークリームの作りかた ➔P.186 を参照し、作りかた❷のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。 ●給水タンクに水を入れてから加熱してください。
シュークリーム	大きさにむらがある	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。
クッキー	焼き色にむらがある	●生地の大きさや厚みはそろえてください。

お困りのときは

	現　象	原　因
動作しない	電源が入らない あたため を押しても受け付けない ボタンを押しても受け付けない 加熱しない	●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●表示部に「操作案内」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。(待機時消費電力オフ機能がはたらいています。) ➔P.2 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。 ●専用ブレーカーを切り入れなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。
動作しない	食品がまったくあたたまらない	とりけしキーを押し表示部に「デモ」と「操作案内」だけが表示されていませんか。店頭用の「モード」に設定されています。 3秒以上とりけしボタンを押すと、表示部の「デモ」表示が消え加熱できます。
動作しない	スチームが出ない	●給水タンクに水が入っていますか。 ●室温が低くありませんか。給水経路が凍結している可能性があります。 ●カルシウムの多い水を使い続けるとスチームボイラーにカルキが溜まりスチームが出なくなる場合があります。本書記載の「ご相談窓口」に修理についてお問い合わせください。➔P.199
音・火花・煙・付着物	加熱中「カチ、カチ･･･」と音がする	マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
音・火花・煙・付着物	加熱中「ジージー」と音がする	インバーターの作動音です。
音・火花・煙・付着物	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
音・火花・煙・付着物	オーブン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
音・火花・煙・付着物	スチーム使用中音がする	給水タンクから水を吸込むときに空気をかむ音です。
音・火花・煙・付着物	調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
音・火花・煙・付着物	オーブン加熱中、加熱室から煙が出た	加熱室内壁面が汚れていたり、食品カスがついていませんか。 かたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
音・火花・煙・付着物	終了音の音色が切り替わったり、無音になった	ドアを開閉して表示部に「操作案内」を表示させてから、清掃/脱臭を押し、さらに 容器計量 を3秒間押すとメロディー音とブザー音の切り替えができます。同様に清掃/脱臭を押した後、わかや流を3秒間押すとメロディ音と無音の切り替えができます。➔P.33

お困りのときは(つづき)

	現　象	原　因
音・火花・煙・付着物	電源プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花(スパーク)が出る	電源回路に充電するためで故障ではありません。
	レンジのとき火花(スパーク)が出る	●黒皿を誤って使用していませんか。 ●アルミホイルを使って加熱しませんでしたか。 ●グリル皿にアルミホイルを敷いていませんか。 ●加熱室壁面、ドアファインダーなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品カスがついていませんか。
	はじめてオーブンを使ったとき煙がでた	加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油を焼き切ってください。➔P.5
	スチーム噴出口に白い付着物が残る	白い付着物の成分は水道水に含まれているミネラル分(カルシウム、マグネシウム)が蒸発して残ったものです。ミネラル分は有害ではありません。かたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
	調理が終了してもファンの風切り音がする	調理終了後や [とりけし] を押した時、電気部品を冷却するためファンが約3分間回転する場合がありますが、故障ではありません。 冷却が終了するとファンは自動的に停止します。
	グリル皿から臭いがする場合がある	グリル皿の裏面に溶着してある発熱体の臭いがすることがありますが調理に影響はありません。ご使用とともに臭いが減少します。
水滴・庫内灯・ヒーター	加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
	加熱室内に水滴が付着する	スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着します。水滴はこまめにふき取ってください。➔P.66
	オーブン予熱中に庫内灯が消灯している	予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。[オーブン]予熱中に ダイヤル を押すと5秒間庫内灯が点灯します。
	庫内灯の明るさが変わるときがある	断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。 故障ではありません。
	熱風ヒーターが赤熱したり、しなかったりする	加熱室の温度を一定にするため熱風ヒーターの通電を断続します。
設定・表示	300℃に設定できないことがある	加熱室が熱い場合の場合の最大設定温度は250℃になります。
	セットした温度が途中で変わることがある。	[オーブン](予熱あり)のとき、300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。
	予熱途中で加熱室温度の表示が10~20℃上下する。また断続音がする	加熱室温度が安定するまで温度表示が変わります。故障ではありません。また予熱中は熱風ヒーターが断続運転するため断続音がすることがありますが故障ではありません。
	予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。また、予熱開始より45分が経過すると予熱は終了します。予熱が終ってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、設定した時間を加熱します。
	残り時間が途中で変わることがある	オート調理のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
	ドアを開けると加熱が取り消される	オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。

お困りのときは(つづき)

	現　象	原　因
設定・表示	「給水」表示が点灯してスチームメニューの食品の仕上がりが悪い	給水タンクに水が入っていないためです。水を補給してください。約1~2分後に「給水」表示が消灯します。補給してもオート調理では「給水」表示が消灯しない場合があります。
	液晶表示の画面の濃淡があっていない	液晶表示の画面の濃淡を調節することができます。「操作案内」の状態で「容器計量」ボタンを3秒以上押します。ダイヤルを回した後、決定ボタンを押して確定します。
	液晶表示の応答が遅れる	本製品の置いてある周囲の温度が低い場合は操作ダイヤルに対し、液晶表示の応答が遅れることがあります。
	調理の開始後、庫内灯と液晶の照明が消灯する	エコ消灯の機能に設定されているためです。解除する場合は、「操作案内」の状態で「仕上がり」ボタンを3秒以上押します。➔P.8
その他	市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。➔P.65
	過熱水蒸気(ナノスチーム)が出ているのがわからない	オーブン、グリルと組み合わせて加熱しているため庫内の温度が高く、過熱水蒸気(ナノスチーム)の粒子が非常に細かいため見えません。

お知らせ表示が出たとき

表示例	原因・お知らせ内容	直しかた
お知らせ C00 テーブルプレートをセットし、ドアを閉めて [とりけし] を押してください	●トリプル重量センサー(GPS)の0点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけをセットしてドアを閉めて、[とりけし] を押します。数秒後、「操作案内」表示で0点調節が完了します。➔P.5
お知らせ C01 ドアを閉めて [とりけし] を押してください	●トリプル重量センサー(GPS)の調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、[とりけし] を押します。数秒後、「操作案内」表示で0点調節が完了します。
お知らせ C02 テーブルプレートをセットし、[スタート] を押してください	●テーブルプレートがセットされていません。	テーブルプレートをセットします。
お知らせ C03 食品の分量を確認してください	●[下ごしらえ][半解凍(刺身の解凍)]の食品の分量が多過ぎます。	解凍する食品の分量を100~1000gにします。➔P.46
お知らせ C11 ドアを閉めて [容器計量] を押してください	●わがや流の容器計量中にドアを開けました。	ドアを閉めて [容器計量(登録)] を押します。約6秒後に容器計量が完了します。➔P.43
清掃(庫内) 給水 59秒 テーブルプレート 清掃中です	●給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給してください。➔P.29
お知らせ H※※ 電源プラグを抜いて差し直しても正常にならない場合は、取扱説明書をご覧ください ※※は2けたの数字が表示します。	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際などに運転を停止します。	[とりけし] を押します。(「H※※」の表示は消えます。) または電源プラグを抜いて、差し込みなおした後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。

正常にならない場合や同じ表示がでる場合は、電源プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。➔P.199

料理集 もくじ

ヘルシーセレクト お好みでヘルシーな料理が選べるジャンルです。

- ■「余分な脂・塩分を落とす」：過熱水蒸気で余分な脂・塩分を落とすメニュー
- ■「油で揚げない揚げ物」：油で揚げない揚げ物メニュー
- ■「油を使わず肉料理」：油の使用量を抑えたメニュー
- ■「野菜中心料理」：1食あたり120g以上の野菜が摂れるメニュー
- ■「カルシウム・鉄分多め」：カルシウムや鉄分が摂れるメニュー

●印は「オート調理」で調理できます。
■印は「ヘルシーセレクト」で選べる料理です。

おすすめ特選料理　オート調理で作るおすすめ料理

大火力グリル

焼き物



焼き野菜

焼き蒸し

蒸し物





●印は「オート調理」で調理できます。
■印は「ヘルシーセレクト」で選べる料理です。

煮　物

自家製食品





朝食セット・炊飯

オーブンとレンジの2段

2品同時オーブン



●印は「オート調理」で調理できます。
■印は「ヘルシーセレクト」で選べる料理です。

パン・ピザ

スイーツ



あたためコース

下ごしらえ



標準計量カップ・スプーンでの質量表（単位g）

（1mL=1cc）

このクッキングガイドに使用している計量カップ・スプーンでの質量（重量）は表のとおりです。

食品名 ＼ 計量	小さじ(5mL)	小さじ(15mL)	カップ(200mL)	食品名 ＼ 計量	小さじ(5mL)	小さじ(15mL)	カップ(200mL)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	15	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	6	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖（上白糖）・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉（薄力粉）	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉（強力粉）	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180 ラードは170
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	90
粉ゼラチン	3	9	130	白米	―	―	160
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてごはん	―	―	120

●加熱時間 約5分 ：5分を目安にして加熱します。5～10分：5～10分を目安にして加熱します。
●加熱時間の目安は、食品温度（常温）を基準にしています。
●料理集に使われる単位は、次のとおりです。容量：1mL(ミリリットル) ＝1cc(シーシー)
●料理写真は調理後盛りつけたものです。

※料理集本文に記載している［　　］はオート調理を示し、［　］［　］［　］は手動調理を示します。

ステーキ

大火力でスピード調理。
ステーキもすばやく、おいしく焼き上げます。



野菜のクリームソース



材料

にんじん、じゃがいも（各さいの目に切ってゆでたもの）……………… 各100g
ブロッコリー（ゆでたもの）……… 80g
Ⓐ ホワイトソース ………… カップ1
Ⓐ スープ（固形スープ½個をとく）………………………… カップ¾
塩、こしょう……………………… 各少々

作りかた

Ⓐを混ぜ合わせ、野菜を加えて レンジ 800W 約2分30秒 加熱し、塩、こしょうをする。

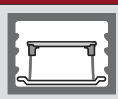
「レンジ加熱の使いかた」→P.54

材料（1～2枚分）

牛ステーキ用肉（厚さ1.5～2cmで1枚約200gのもの）………… 1～2枚
塩、こしょう……………………… 各少々

オート調理	予熱 約21分 加熱時間の目安（1枚約200g）約4分	
ステーキ（予熱あり）→P.50	レンジ オーブン グリル	グリル皿（脚を開く） テーブルプレート 給水タンク 空





作りかた

❶牛肉は全体を軽くたたいて筋を切り塩、こしょうする。
❷脚を開いたグリル皿をテーブルプレートに置き ステーキ にしてスタートし、予熱をする。
❸予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使ってテーブルプレートごと取り出してドアの上にのせる。
❹グリル皿に①をのせ、テーブルプレートを加熱室底面にセットしてスタートする。途中、裏返し報知音が鳴ったら、裏返しをして再び焼く。焼き上がったらすぐ取り出す。

⚠注意

テーブルプレート、グリル皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

ステーキのコツ

●分量は
厚さ1.5～2cmで約200ｇのものを1枚から2枚までです。

●冷蔵室から出したての肉を
肉の温度が高いと中まで火が通りやすく焼け過ぎになります。冷蔵室から出したての冷たい肉を使います。

●肉は筋切りをして
焼き上がりの縮みを防ぎ、反りを無くして焼き上げるために肉は筋切り（脂肪と赤身の境目にある筋を包丁をたてて切る）をします。

●肉に合わせて仕上がり調節を
肉の厚さが1～1.5cmのときや分量が約200ｇ以下のときは焼け過ぎになるので、仕上がり調節 弱 か やや弱 にします。特に脂身の多い肉は脂がグリル皿にたまり燃えることがあります。このときは とりけし を押し、ドアを開けないで消えるのをまってください。

●予熱をして
表面だけを焼き、内部には火を通さないようにするために、予熱をして加熱室とグリル皿を熱くしてから焼きます。

●ドアの開閉はすばやく
グリル皿に肉をのせるときや、裏返し報知音が鳴って裏返すときはやけどに注意し、すばやく行います。

●焼き色は
肉に含まれる脂の量によって変わります。多いと焼き色がつきやすくなり、赤身が多いとつきにくくなります。

●加熱が足りなかったときは
グリル →P.57 で様子を見ながら焼きます。

●ステーキは
中まで火を通さないで焼き上げるビーフステーキ用です。豚肉は、豚肉のごまみそ焼き →P.101 を参照し、鶏肉は鶏のハーブ焼き →P.85 を参照してください。

●薄い肉は手動で
肉の厚さが1cm以下のものは仕上がり調節 弱 でも焼け過ぎになるので グリル →P.57 で様子を見ながら焼きます。

大火力グリル

ハンバーグ

大火力でスピード調理。
ふっくらとジューシーに焼き上げます。



材料（4個分）

Ⓐ
- 玉ねぎ（みじん切り）……………… 中½個（約100g）
- バター …………………………… 15g

Ⓑ
- 合びき肉 …………………… 300g
- パン粉 ……… カップ¾（約30g）
- 牛乳 ……………………… 大さじ3
- 卵（ときほぐす）……………… 1個
- 塩 ……………………… 小さじ½弱
- こしょう、ナツメグ …… 各少々

トマトケチャップ、ウスターソース ………………………………… 各適量

オート調理

標準	加熱時間の目安	約15分
脱脂	予熱	約 3分
	加熱時間の目安	約21分

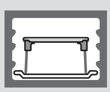


レンジ 800W 約1分50秒（下ごしらえ）

ハンバーグ ➔P.49

（標準）は レンジ グリル

（脱脂）は レンジ 過熱水蒸気 グリル



グリル皿（脚を開く）

テーブルプレート

給水タンク

（標準）は 空

（脱脂）は 満水

ハンバーグ（4個分）

カロリーカット値	約490kcal減	※1
調理後のカロリー	約706kcal	※2

※1 一般調理器と「脱脂」で調理した場合のカロリー比較

※2 「脱脂」による調理後の食品のカロリー（日立調べ）

作りかた

❶ヘルシーセレクトからハンバーグ（脱脂）を選択する場合は、給水タンクに満水まで水を入れる。

❷耐熱容器にⒶを入れ レンジ 800W 約1分50秒 加熱する。あら熱を取り、Ⓑを加えてよく混ぜ、4等分する。

❸手にサラダ油（分量外）をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませる。

❹脚を開いたグリル皿に③を並べ、テーブルプレートに置き、ハンバーグ で焼く。
「レンジ加熱の使いかた」➔P.54

ハンバーグのコツ

●**分量は**
2～6個です。

●**生地の作りかたは**
練らないようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作って焼くと、やわらかくふっくらと仕上がります。

●**形を作るときは**
生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。厚さは1.5～2cmにします。

●**焼きが足りなかったときは**
グリル ➔P.57 で様子を見ながら焼きます。

●**生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使って作るときは**
それぞれの取扱説明書を参照します。

※ヘルシーセレクトからハンバーグ（脱脂）が選べます。➔P.52

焼き蒸し

焼きギョウザ

しっかり蒸して焼き上げるから、食卓の定番「焼きギョウザ」がおいしく仕上がります。



材料（12個分）

白菜 …… 100g

Ⓐ
- 豚ひき肉 …… 60g
- にら（みじん切り）…… 20g
- 長ねぎ（みじん切り）…… 大さじ1½（約15g）
- にんにく（みじん切り）…… ½片
- しょうが（みじん切り）…… 小½かけ
- 酒 …… 大さじ½
- しょうゆ …… 小さじ1
- ごま油 …… 小さじ1
- 塩、こしょう …… 各少々

市販のギョウザの皮 …… 12枚

オート調理 | 加熱時間の目安　約19分

スチーム レンジ
焼きギョウザ
→P.49
グリル皿ふた
グリル皿（脚を閉じる）
テーブルプレート
給水タンク 満水

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷白菜は 葉・果菜の下ゆで 仕上がり調節 中 で加熱し、みじん切りにし、水気をしぼる。

❸ボウルに②とⒶを入れ、調味料と材料を合わせる。粘りがでるまでよく練り、12等分しておく。

❹ギョウザの皮の中心に③のたねをのせ、ヒダを取りながら包む。

❺④の底にサラダ油（分量外）をつけ、脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて並べる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 焼きギョウザ で焼く。

葉・果菜の下ゆで →P.47

焼きギョウザのコツ

●**一度に焼ける分量は**
皮の直径が約9cmのもので6～20個です。（ギョウザの大きさにより、一度に焼ける分量は異なります。）

●**加熱が足りなかったときは**
グリル皿ふたをして、レンジ 500W →P.54 で様子を見ながら加熱します。
（グリル皿に湯が残っている場合は捨ててから加熱します。）

●**ギョウザの皮の大きさにより、**たねの量は加減して下さい。

●**ギョウザの皮の厚さや大きさにより**焼き色や蒸し加減が異なります。皮が薄めの場合は仕上がり調節を やや弱 か 弱 にします。

焼き蒸し

たいの塩釜焼き

焼くと蒸すの同時調理。
豪快な塩釜焼きをご家庭で作れます。



材料（1尾分）

たい（1尾約400gのもの）…… 1尾

Ⓐ
- 塩 …… 500g
- 卵白 …… 1個分
- 白ワイン …… 大さじ2
- レモンの皮（すりおろし）…½個分

Ⓑ
- レモンの皮（包丁で厚くむく）…… ½個分
- にんにく（半分に切る）…… 1片
- タイム、ローズマリー（生）…… 各1枚

オリーブ油、レモン汁 …… 各少々

オート調理 | 加熱時間の目安　約24分

スチーム レンジ
たいの塩釜焼き
→P.49
グリル皿（脚を閉じる）
テーブルプレート
給水タンク 満水

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷魚はうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、水気を切ってからお腹にⒷを詰める。

❸ボウルにⒶを入れてよく混ぜる。

❹脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、②をのせ、その上に③をかぶせ手でしっかり押さえ、テーブルプレートに置き たいの塩釜焼き で加熱する。

❺フォークなどで釜を割り、お好みでレモン汁とオリーブ油をふる。

たいの塩釜焼きのコツ

●**一度に焼ける分量は**
1尾（約400g）です。

●**加熱が足りなかったときは**
皿に移し換えラップをして レンジ 500W →P.54 で、様子を見ながら加熱します。

●**オーブンシートを敷いて**
オーブンシートはグリル皿の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。
アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）

焼き蒸し

蒸し野菜いため

しっかり蒸して焼き上げるから、
ヘルシーで野菜のおいしさを味わえます。



材料（4人分）

野菜ミックス（約250ｇのもの）……1袋
豚薄切り肉（ひとくち大に切る）……100g
Ⓐ
- 塩、こしょう……各少々
- しょうゆ……大さじ½
- オリーブ油……大さじ1
- 水……大さじ1

塩、こしょう……各少々

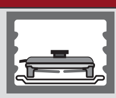
オート調理 ｜ 加熱時間の目安　約10分



スチーム
レンジ

蒸し野菜いため

➔P.49



グリル皿ふた
グリル皿（脚を閉じる）
テーブルプレート

給水タンク
満水

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷合わせたⒶをポリ袋に入れ、野菜を加えて混ぜ合わせる。

❸肉に塩、こしょうをかけてオーブンシートを敷いて脚を閉じたグリル皿に広げ、②を上にのせ、グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 蒸し野菜いため で加熱する。

蒸し野菜いためのコツ

●分量は
0.5～1.3倍量です。

●グリル皿の汚れが気になるときは
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）

●加熱が足りなかったときは
皿に移し換えラップをして レンジ 500W ➔P.54 で、様子を見ながら加熱します。

大火力グリル

鶏のハーブ焼き

大火力でスピード調理。
表面はパリッと香ばしく、中はジューシーに焼けます。



材料（3～4人分）

鶏肉またはもも肉（皮つき）
………………………… 2枚（約500g）

Ⓐ
- 塩、こしょう……………… 各適量
- タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ（生または乾燥品）… 各少々

オート調理

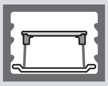
標準	加熱時間の目安	約16分
脱脂	予熱	約 3分
	加熱時間の目安	約20分



鶏のハーブ焼き ➔P.49

（標準）は レンジ グリル

（脱脂）は レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル



グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

給水タンク
（標準）は 空
（脱脂）は 満水

鶏のハーブ焼き（2枚分）

カロリーカット値	約446kcal減	※1
調理後のカロリー	約685kcal	※2

※1 一般調理器と「脱脂」で調理した場合のカロリー比較
※2 「脱脂」による調理後の食品のカロリー（日立調べ）

作りかた

❶ **ヘルシーセレクト**から**鶏のハーブ焼き（脱脂）**を選択する場合は、給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷ 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れてⒶをまぶす。

❸ ②の皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 鶏のハーブ焼き で焼く。

鶏のハーブ焼きのコツ

- 加熱後、テーブルプレートを取り出すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁がテーブルプレート上に落ちることがあります。
- 骨付き肉は仕上がり調節 強 にします。
- 1回に焼ける分量は1～3枚分です。
- グリル皿の汚れが気になるときは、オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります）
- 加熱が足りなかったときは グリル ➔P.57 で様子を見ながら加熱します。

※ヘルシーセレクトから鶏のハーブ焼き（脱脂）が選べます。➔P.52

スイーツ

シフォンケーキ

お友達や家族で楽しむティータイムにおいしいスイーツを



材料（直径20cmの金属製シフォン型1個分）

Ⓐ 小麦粉（薄力粉）…… 100g
　ベーキングパウダー … 小さじ½
卵黄 …… 4個分
卵白 …… 5個分
塩 …… ひとつまみ
砂糖 …… 100g
Ⓑ 水 …… 70mL
　レモン汁 …… 大さじ1
　レモンの皮（すりおろす）…… 1個分
サラダ油 …… 60mL

オート調理 | 加熱時間の目安　約48分

シフォンケーキ
スチーム オーブン
黒皿 下段 テーブルプレート
給水タンク 満水

➔P.49

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、Ⓑを順に加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
❸別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
❹②に③の⅓量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型を軽く落として泡を抜き、黒皿にのせ下段に入れ シフォンケーキ で焼く。
❺焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷まします。
❻冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の間に深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面をはがす。
❼中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

シフォンケーキのコツ

●直径17～20cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ	直径17cm	直径20cm
小麦粉（薄力粉）	60g	100g
ベーキングパウダー	小さじ¼	小さじ½
卵黄	3個分	4個分
卵白	3個分	5個分
塩	少々	ひとつまみ
砂糖	60g	100g
水	40mL	70mL
レモン汁	大さじ⅔	大さじ1
レモンの皮	⅔個分	1個分
サラダ油	30mL	60ml
加熱時間の目安	仕上がり調節	
	やや弱	中
	約44分	約48分

●**卵黄生地の固さは**
さらさらし過ぎず、ぽってりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。

●**卵は、新鮮な冷えたものを**
卵白は約10℃が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵室で冷えたものを使いましょう。

●**シフォン型はバターを塗らない**
バターなどを型に塗って焼くと、冷ます途中で型から外れて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

●**卵黄生地に卵白生地を混ぜる時は**
強く混ぜ過ぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、シフォンケーキがふくらまなくなります。

●**シフォン型は**
アルミ製のものを使います。



●**型は完全に冷ましてから**
取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。

●**焼きが足りなかったときは**
オーブン 予熱なし 1段 160℃ で様子を見ながら、さらに焼きます。
➔P.60

パン・ピザ

フランスパン

バタール・クーペなどをご家庭手軽に作れます。



材料（バタール1本、クーペ2個）

Ⓐ 小麦粉（強力粉）…… 330g
　小麦粉（薄力粉）…… 80g
　砂糖 …… 5g
　塩 …… 8g
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）
…… 小さじ3強（約8g）
Ⓑ レモン汁 …… 小さじ1強（6mL）
　ぬるま湯（約30℃）
　…… 220～260mL

オート調理 | 加熱時間の目安　約30分

スチームオーブン発酵 35℃ 35~80分（下ごしらえ）
フランスパン（予熱あり）
予熱 約6分 スチーム オーブン
黒皿 中段 テーブルプレート
給水タンク 満水

➔P.50

パン作りのコツ

●**発酵温度は**
フランスパンの発酵温度は35℃です。生地の初温、季節、分量などによって35・40・45℃を使い分けます。

●**発酵の途中で**
時々様子を見て生地が乾燥しているときは、霧を吹いてで水分を補ってください。

●**ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように**
生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。大きなポリ袋に入れたり、まわりに霧を吹いて湿り気をあたえます。

●**生地の扱いはていねいに**
手のひらで軽く扱いますちぎったり形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えてよく混ぜ、ひとまとめにする。
❸生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこねる。
❹台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。



❺バターを薄く塗ったボウルに入れる。黒皿にのせて下段に入れて スチーム オーブン 予熱なし 1段 発酵35℃ 25～60分 発酵させる。
❻生地が2倍くらいに発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
❼ボウルをふせて生地を取り出し、スケッパー（または包丁）でバタール（約390g）、クーペ（約140gを2個）に切り分ける。
❽切り分けた生地を軽くガス抜きしながら表面がなめらかになるように丸め、固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて5～20分間生地を休ませる。（ベンチタイム）
❾バタールの生地は、まずタテ20cmの棒状にのばす。ベンチタイムのとき、下になっていた方を上にして、めん棒で30cmのだ円形にのばす。
❿タテ⅓ずつ内側に折に折り込み、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかり閉じたら、黒皿の対角線の長さに細長くのばす。





⓫クーペの生地は直径15cmの円形にのばす。生地の向こう側⅓を残して手前から折りたたむ。残った⅓の生地を上にかぶるように折りたたみ、合わせ目を閉じる。
⓬両端をとがらせるように手のひらで転がしてなまこのような形に整える。
⓭薄くバターを塗った黒皿に⑩～⑫の成形した生地を閉じ口を下にしてのせ、下段に入れ スチーム オーブン 予熱なし 1段 発酵35℃ 10～20分 発酵させる。
⓮⑬を加熱室から取り出し、フランスパン にしてスタートし、予熱する。
⓯予熱している間生地に固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて室温で発酵させる。（約6分）予熱終了の直前に生地にかみそりまたは包丁でクープ（切り目）を入れる。バタールは3～4本、クーペは1本入れる。
※クープ（切り目）はかみそりまたは包丁の刃を45度に傾けて生地をそぐように入れる。



⓰予熱終了音が鳴ったら⑮を中段に入れて焼く。
⓱焼き上がったら、室温であら熱が取れるまで放置する。
「スチームオーブン発酵の使いかた」➔P.63

• 焼きが足りなかったときは、オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら、さらに焼きます。
➔P.60

オーブンとレンジの2段

鶏香味焼き&スープ煮

焼くと煮るの2段調理。
肉料理と野菜料理を同時にスピード調理。





オート調理 | 加熱時間の目安　約24分

レンジ
オーブン

鶏香味焼き&スープ煮

➔P.49

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート

給水タンク
空

オーブンとレンジの2段 調理の手順

1. 肉料理を1品、野菜料理を1品選び、準備する。
2. 取り外したテーブルプレートの中央に野菜料理の容器を置く。脚を開いたグリル皿に肉料理をのせテーブルプレートに置き、加熱室底面にセットする。
3. 鶏香味焼き&スープ煮 で加熱する。



肉料理（上）と野菜料理（下）の2段調理

鶏香味焼き＆スープ煮 の組み合わせメニュー

肉料理（上） 鶏香味焼き
（鶏肉の香味焼き）

材料（4人分）

鶏もも肉（1枚約250gのもの）…… 2枚

Ⓐ
- しょうゆ …………………… 大さじ2
- 酒 …………………………… 大さじ1
- ごま油 ……………………… 大さじ½
- 砂糖 ………………………… 大さじ1½
- しょうが（みじん切り）…… 1かけ
- 豆板醤 ……………………… 小さじ1

作りかた

❶鶏肉は1枚を6等分にしてⒶ につけ込み、30分以上おく。
❷①をペーパータオルで汁気をふき取り、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

野菜料理（下） スープ煮（かぶとウインナーのスープ煮）

材料（4人分）

かぶ………………………… 3個(約200g)
ウィンナーソーセージ
………………………… 1袋(約100g)

Ⓑ
- 水………………………… カップ1
- 固形スープの素……………… ½個
- 塩、こしょう ……………… 各少々

作りかた

❶かぶは茎を少し残して葉を切り落とし、皮をむいて4つに切る。ウインナーは斜めに切り込みを入れておく。
❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①を入れ、合わせたⒶを加えて、オーブンシートで落としぶた（鶏香味焼き&スープ煮のコツ参照）をする。
❸加熱後、かき混ぜる。

鶏香味焼き＆スープ煮のコツ

●容器は
直径約25cm
（内径約22.5cm）、
深さ約10cmの
広口の耐熱ガラスボウルが適しています。



●材料は
大きさをなるべくそろえて切ってください。

●ラップやふたはしないで
煮つめるのでラップやふたはしません。

●落としぶたをする
オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十文字の切り込みを入れたものをのせて加熱します。

●野菜料理のアクは
加熱後に取り除きます。

●野菜料理のスープは多めに
スープの量は、材料がかぶるくらいの量にします。

●野菜料理で煮えにくい材料は
火が通りやすい容器の底に入れてください。

●一度に作れる分量は
標準量の0.8～1.3倍量です。

●加熱が足りなかったときは
加熱が十分なほうは、取り出してから肉料理は グリル ➔P.57で、野菜料理はレンジ500W ➔P.54で様子を見ながら加熱してください。

2品同時オーブン

ヒレカツ&焼き野菜

2品同時オーブン調理のよくばりメニュー。





オート調理 | 加熱時間の目安　約35分

オーブン

ヒレカツ&焼き野菜

➔P.49

黒皿
中段　下段

給水タンク
空

●2品のお総菜を加熱室内の皿受棚の中段と下段にセットし、同時に調理することができます。

お総菜の2品同時オーブン

ヒレカツ＆焼き野菜 の組み合わせメニュー

中段 メニュー ヒレカツ

材料（16個分）

豚ヒレ肉（かたまり）……………… 400g
塩、こしょう ………………… 各少々
煎りパン粉（パン粉60g、オリーブ油または
ひまわり油大さじ1強で作る）……………… 適量
（作りかたは ➔P.103 ）
小麦粉（薄力粉）……………… 大さじ2強
卵（ときほぐす）………………………… 1個

作りかた

❶豚ヒレ肉は16等分に切り、塩、こしょうをする。
❷① に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
❸② を黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れる。

下段 メニュー 野菜のオーブン焼き

材料（4人分）

かぼちゃ、ブロッコリー、パプリカ（赤、黄）、ヤーコン、なす、アスパラガス、エリンギ、プチトマト、カリフラワー、紫いもなど合わせて
……………………………… 500g
塩、こしょう ………………… 各少々
オリーブ油、水 ………… 各大さじ1

作りかた

❶野菜をひとくち大または薄めに切り、塩、こしょう、オリーブ油、水をふっておき、黒皿にのせる。
❷テーブルプレートを取り外し下段に入れる。

2品同時オーブンのコツ

●中段と下段のメニューを組み合わせて2段で焼く
中段と下段のメニューを逆に入れると、上手に焼けません。

●黒皿にアルミホイルを敷いて
アルミホイルは黒皿の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。アルミホイルを敷くときは、サラダ油（分量外）を塗ってください。

●野菜などの火の通りにくいものは
あらかじめ下ごしらえをしておきます。

●分量は
それぞれ黒皿1枚分です。多過ぎたり、少な過ぎると上手に焼けません。

●加熱が足りなかったときは
加熱が十分なほうは、取り出してから オーブン 予熱なし 1段 230℃ で様子を見ながら、焼きます。➔P.60

大火力グリル

いわしのハンバーグ



オート調理 | 加熱時間の目安 約11分

あたため/スタート/決定 → いわしのハンバーグ → P.49 レンジ グリル

グリル皿(脚を開く) テーブルプレート 給水タンク 空

材料(4個分)
いわしのミンチ ……………… 300g
万能ねぎ(小口切り) ……………………½束
しょうが(みじん切り) ……………………1かけ
梅干し(実を大きくきざむ)…………大2個
パン粉………………………… カップ1弱
片栗粉………………………… 大さじ3
卵(ときほぐす)…………………………小1個
みそ…………………………………大さじ1

作りかた
❶ボウルに材料を入れ、よく混ぜ合わせて4等分する。
❷手にサラダ油(分量外)をつけ、①を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませる。
❸脚を開いたグリル皿に②を並べ、テーブルプレートに置き、いわしのハンバーグで焼く。
• 加熱が足りなかったときは グリル ➔P.57 で様子を見ながら焼きます。

ビーフハンバーグ



オート調理 | 加熱時間の目安 約11分

あたため/スタート/決定 → ハンバーグ → P.49 レンジ グリル レンジ 800W 約1分50秒(下ごしらえ)

グリル皿(脚を開く) テーブルプレート 給水タンク 空

材料(4個分)
Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り) ……………… 中½個(約100g)
Ⓐ バター ………………………… 15g
Ⓑ 牛ひき肉 ………………… 300g
Ⓑ パン粉……… カップ¾(約30g)
Ⓑ 牛乳 …………………… 大さじ3
Ⓑ 卵(ときほぐす)……………… 1個
Ⓑ 塩 ……………………… 小さじ½弱
Ⓑ こしょう、ナツメグ …… 各少々
トマトケチャップ、ウスターソース ………………………………… 各適量

作りかた
❶耐熱容器にⒶを入れ、レンジ 800W 約1分50秒 加熱する。あら熱を取り、Ⓑを加えて良く混ぜ、4等分する。
❷手にサラダ油(分量外)をつけ、①を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませる。
❸脚を開いたグリル皿に②を並べ、テーブルプレートに置き、ハンバーグで焼く。
• 加熱が足りなかったときは グリル ➔P.57 で様子を見ながら焼きます。
「レンジ加熱の使いかた」➔P.54

ピーマンの肉詰め



オート調理 | 加熱時間の目安 約17分

あたため/スタート/決定 → ピーマンの肉詰め → P.49 レンジ グリル レンジ 800W 約1分20秒(下ごしらえ)

グリル皿(脚を開く) テーブルプレート 給水タンク 空

材料(16個分)
ピーマン ……………………………… 8個
Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り) ……………大½個 (約130g)
Ⓐ バター…………大さじ1(約12g)
Ⓑ 豚ひき肉(または合びき肉)……260g
Ⓑ パン粉 ………………………… 20g
Ⓑ 卵 (ときほぐす)……………… 大1個
Ⓑ 塩 ………………………… 小さじ½
Ⓑ こしょう …………………… 少々
小麦粉(薄力粉) ……………………… 適量

作りかた
❶耐熱容器にⒶを入れ、レンジ 800W 約1分20秒 加熱して、あら熱をとる。
❷ピーマンはへたを残したまま縦2つ割りにして種を除き、水気を切って内側に小麦粉をふる。
❸ボウルにⒷと①を入れ、よく混ぜ合わせて16等分し、② に詰める。
❹③を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き、ピーマンの肉詰めで焼く。
• 加熱が足りなかったときは グリル ➔P.57 で様子を見ながら焼きます。
「レンジ加熱の使いかた」➔P.54

マカロニグラタン



オート調理 | 加熱時間の目安 (4皿分) 約18分

あたため/スタート/決定 → マカロニグラタン → P.49 レンジ グリル レンジ 800W 約4分(下ごしらえ)

グリル皿(脚を開く) テーブルプレート 給水タンク 空

材料(4皿分)
マカロニ………………………………80g
Ⓐ 鶏もも肉(1cm角切り)……100g
Ⓐ 大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る)……8尾(約100g)
Ⓐ 玉ねぎ(薄切り)… ½個(約100g)
Ⓐ マッシュルーム缶(スライス) …………………小1缶(約50g)
Ⓐ バター……………………………25g
Ⓐ 塩、こしょう ……………… 各少々
ホワイトソース ……………… カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだものまたは粉チーズを適量) ……… 80g

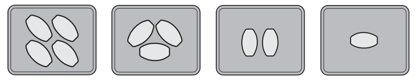
作りかた
❶ マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶす。
❷ 深めの容器にⒶを入れ レンジ 800W 約4分 加熱し、マカロニと合わせる。
❸ ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
❹ バター(分量外)を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
❺ ④を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き マカロニグラタン で焼く。
「レンジ加熱の使いかた」➔P.54

⚠ 注意

具によっては飛び散ることがあるので注意する。
いかを使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。

市販の冷凍グラタン

● 冷凍グラタン(1個・約240g)は、手動調理で焼きます。
アルミケース皿のまま(1～4皿まで)、黒皿に下図のように並べて、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ オーブン 予熱なし 1段 210℃ 34～46分 焼く。



4皿は中央に寄せる。 3皿は中央に寄せる。 2皿は中央に寄せる。 1皿は中央に置く。

※アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。
※レンジ用のプラスチック製容器のものは焼けません。
(容器変形の原因になります。)
※グリル皿に並べて マカロニグラタン で焼かないでください。
(火花(スパーク)の原因になります。)

「オーブン(予熱なし)加熱の使いかた」 ➔P.60

ホワイトソース

作りかた
❶ 深めの容器に小麦粉とバターを入れ レンジ 600W で加熱して泡立て器でよく混ぜる。
❷ 牛乳を少しずつ加えながらのばし レンジ 600W で途中かき混ぜながら加熱する。
「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.54

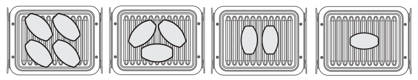
	分量	カップ1	カップ2	カップ3
材料	牛乳	200mL	400mL	600mL
材料	小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
材料	バター	30g	40g	50g
材料	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作りかた❶	小麦粉、バターを加熱 レンジ 600W	約1分10秒	約1分40秒	約2分10秒
作りかた❷	牛乳を加えて加熱 レンジ 600W	2～4分	5～7分	9～11分

グラタンのコツ

●分量は
1～4皿まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。

●容器は
金属製の容器は使わない。
耐熱性の陶器・磁器か耐熱性ガラスのグラタン皿を使ってください。

●焼くときの皿の置きかたは
グリル皿にグラタン皿を図の様に並べ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置きます。



4皿は図のように置く 3皿は中央に寄せる 2皿は中央に寄せる 1皿は中央に置く

「オーブン(予熱なし)加熱の使いかた」 ➔P.60

●焼く前に冷めてしまったら
具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら レンジ 500W で人肌くらい(約40℃)にあたためてから焼きます。

●具の状態によって焼き色が違う
ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

●加熱が足りなかった時は
オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながらさらに焼きます。 ➔P.60

●焼きむらが気になるときは
残り時間3～5分でグラタン皿の前後を入れ換えてさらに焼きます。

●冷凍グラタンは マカロニグラタン では焼けません。
市販の冷凍グラタンを参照にして様子を見ながら焼きます。

野菜のグラタン



オート調理 加熱時間の目安　約16分

葉・果菜の下ゆで →P.47（下ごしらえ）
野菜のグラタン →P.49 レンジ オーブン グリル
グリル皿（脚を開く） テーブルプレート 給水タンク 空

材料（直径約21cmの耐熱性焼き皿1皿分）

かぼちゃ（ひとくち大に切る） ……1/4個（約200g）
カリフラワー（小房に分ける） ……小1株（約200g）
塩、こしょう ……各少々
玉ねぎ（薄切り） ……1/4個（約50g）
ベーコン（1cm巾に切る） ……2枚分
ホワイトソース（材料・作りかた →P.91） ……カップ2
ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの または粉チーズを適量） ……70g

作りかた

❶ かぼちゃとカリフラワーはそれぞれラップで包み、かぼちゃは 葉・果菜の下ゆで 仕上がり調節 中 で、カリフラワーは仕上がり調節 弱 で、かために加熱し、軽く塩、こしょうをしておく。
❷容器にホワイトソースの1/3量を敷き、①をのせ、玉ねぎとベーコンを散らし、残りのホワイトソースをかけ、チーズを散らす。
❸②を脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き 野菜のグラタン で焼く。

- 分量は0.8倍～標準量です。
- 加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら焼きます。→P.60

ほうれん草とかきのグラタン



オート調理 加熱時間の目安　約18分

葉・果菜の下ゆで →P.47 600W 約5分（下ごしらえ）
ほうれん草とかきのグラタン →P.49 レンジ オーブン グリル
グリル皿（脚を開く） テーブルプレート 給水タンク 空

材料（4皿分）

ほうれん草 ……400g
かき（むき身） ……300g
えび（むき身） ……150g
生しいたけ ……中4枚
白ワイン ……大さじ4
レモン汁、バター ……各少々
香辛料（ローリエ、セロリの葉など） ……少々
ホワイトソース（材料・作りかた →P.91） ……カップ2
粉チーズ ……適量
塩、こしょう ……各少々

作りかた

❶ ほうれん草は洗ってラップで包み、葉・果菜の下ゆで 仕上がり調節 中 で加熱して冷水にとり、水気を固く絞って5cmの長さに切る。
❷かきは薄い塩水でサッと洗って水気を切り、えびは背わたをとって塩水で洗い、水気を切ってからそれぞれに塩、こしょうをする。生しいたけはサッと洗って石づきを取り、4つくらいに切る。
❸ 浅い容器に②を広げて入れ、白ワイン、レモン汁をふりかけ、香辛料、小さくちぎったバターをのせ、おおいをする。
❹ レンジ 600W 約5分 加熱し、香辛料を除いて蒸し汁は別の器に移しておく。
❺ホワイトソースに④の蒸し汁（約100mL）を混ぜる。
❻バター（分量外）を塗ったグラタン皿にほうれん草を広げ、④を散らしてホワイトソースをかけ、チーズをふりかけ、脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き ほうれん草とかきのグラタン で焼く。

- 分量は0.8倍～標準量です。
- 加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら焼きます。→P.60

「レンジ加熱の使いかた」→P.54

オーブンオムレツ

オート調理 加熱時間の目安　約18分

葉・果菜の下ゆで →P.47（下ごしらえ）
オーブンオムレツ →P.49 レンジ オーブン グリル
グリル皿（脚を開く） テーブルプレート 給水タンク 空



材料（直径21cmの耐熱性焼き皿1皿分）

アスパラガス ……2束
プチトマト ……10個
ベーコン（2cm巾に切る） ……6枚
バター ……10g
Ⓐ 卵（ときほぐす） ……3個
Ⓐ 粉チーズ ……25g
Ⓐ 生クリーム ……60mL
Ⓐ パセリ（みじん切り） ……少々
Ⓐ 塩、こしょう ……各少々

作りかた

❶ アスパラガスは、穂先と根元を交互に重ねてラップで包み 葉・果菜の下ゆで 仕上がり調節 やや弱 で加熱し、水にとって食べやすい大きさに切る。
❷フライパンにバターを熱し、①とベーコンをさっといため、塩、こしょうをする。
❸ボウルにⒶを入れてよくかき混ぜる。
❹容器にバター（分量外）を塗って②とトマトを入れ、③を流し入れる。
❺④を脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き オーブンオムレツ で焼く。

〔ひとくちメモ〕
- 好みの野菜を使ってもよいでしょう。

- 分量は0.8倍～標準量です。
- 加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら焼きます。→P.60

なすとトマトのグラタン

オート調理 加熱時間の目安　約17分

800W 約1分40秒（下ごしらえ）
なすとトマトのグラタン →P.49 レンジ オーブン グリル
グリル皿（脚を開く） テーブルプレート 給水タンク 空



材料（直径約21cmの耐熱性焼き皿1皿分）

なす（7～8mm厚さに切り、塩水につける） ……2個（約140g）
サラダ油 ……大さじ2
トマト ……大1個（約200g）
牛ひき肉 ……150g
Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り） ……3/4個（約150g）
Ⓐ バター ……20g
塩、こしょう、ナツメグ ……各少々
ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの） ……60g

作りかた

❶ フライパンにサラダ油を熱し、なすをいため、塩、こしょうをする。
❷ トマトは皮を湯むきし、7～8mmの輪切りにして種を取り除く。
❸ Ⓐを耐熱容器に入れて レンジ 800W 約1分40秒 加熱し、ひき肉と合わせてよく練り混ぜ、塩、こしょう、ナツメグを加えて混ぜる。
❹ 容器にバター（分量外）を塗って③を詰め、上に①と②を交互に並べてチーズをふる。
❺ ④ を脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き、なすとトマトのグラタン で焼く。

- 分量は0.8倍～標準量です。
- 加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら焼きます。→P.60

ラザニア

オート調理 加熱時間の目安　約20分

ラザニア →P.49 レンジ オーブン グリル
グリル皿（脚を開く） テーブルプレート 給水タンク 空



材料（20×20×5cmの耐熱性焼き皿1皿分）

ラザニア（乾めん） ……6枚（約100g）
ミートソース ……1缶（約300g）
ホワイトソース（材料・作りかた →P.91） ……カップ3
ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの） ……120g

作りかた

❶ 大きめの鍋でラザニアを固めにゆで、水にとって冷まし、水気を切る。
❷ バター（分量外）を塗った容器にホワイトソース、①、ミートソースの順に3～4段に重ね、チーズをのせる。
❸ ②を脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き ラザニア で焼く。

- 分量は0.8倍～標準量です。
- 加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら焼きます。→P.60

えびのドリア

オート調理 加熱時間の目安　約16分

800W 約2分20秒 200W 約1分 800W 約50秒（下ごしらえ）
えびのドリア →P.49 レンジ オーブン グリル
グリル皿（脚を開く） テーブルプレート 給水タンク 空



材料（4人分）（直径21cmの耐熱性焼き皿1皿分）

Ⓐ むきえび（背わたを取る） ……150g
Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り） ……1/3個（約70g）
Ⓐ 生しいたけ（薄切り） ……3枚
Ⓐ バター ……20g
ホワイトソース（材料・作りかた →P.91） ……カップ1
ごはん ……300g
バター ……10g
ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの、または粉チーズを適量） ……60g

作りかた

❶ 深めの耐熱容器にⒶを入れて混ぜ レンジ 800W 約2分20秒 加熱し、ホワイトソースであえる。
❷ 大きめの耐熱容器にバターを入れ レンジ 200W 約1分 加熱し、溶かす。
❸ ② にごはんを入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょう（分量外）をして レンジ 800W 約50秒 加熱する。
❹ バター（分量外）を塗った容器に③を分け入れ、①をのせ、上にチーズをふる。
❺ ④ を脚を開いたグリル皿の中央にのせテーブルプレートに置き えびのドリア で焼く。

- 分量は0.8倍～標準量です。
- 加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら焼きます。→P.60

「レンジ加熱の使いかた」→P.54

きのこのキッシュ

オート調理｜加熱時間の目安　約18分

きのこのキッシュ ➔P.49　レンジ　オーブン　グリル

グリル皿(脚を開く)　テーブルプレート　給水タンク　空



材料（直径21cmの耐熱性焼き皿1皿分）
- しめじ(小房に分ける)……………100g
- 生しいたけ(薄切り)…………………6枚
- にんにく(みじん切り)…………………1片
- バター ………………大さじ1 (約12g)
- 塩、こしょう …………………… 各少々
- 卵(ときほぐす) ………………………… 2個
- Ⓐ
  - 牛乳…………………………130mL
  - 植物性生クリーム ………… 70mL
  - スープ(固形スープ¼個をとく) ……………………………… 30mL
  - 塩、こしょう ……………… 各少々
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) ………………………………………60g

作りかた

❶ フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、きのこを加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
❷ボウルに卵と合わせたⒶを入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
❸②に①とチーズ⅔量を加えて混ぜ、薄くバター（分量外）を塗ったキッシュ皿に流し入れ、上に残りのチーズをふって脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き きのこのキッシュ で焼く。

- 分量は0.8倍～標準量です。
- 加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら焼きます。 ➔P.60

ベーコンと玉ねぎのキッシュ

オート調理｜加熱時間の目安　約18分

ベーコンと玉ねぎのキッシュ ➔P.49　レンジ　オーブン　グリル

グリル皿(脚を開く)　テーブルプレート　給水タンク　空



材料（直径21cmの耐熱性焼き皿1皿分）
- ベーコン(1cm幅の細切り) ……100g
- 玉ねぎ(薄切り)………… ½ (約100g)
- にんにく(みじん切り)……………… 1片
- バター ………………大さじ1 (約12g)
- 塩、こしょう …………………… 各少々
- 卵(ときほぐす) ………………………… 2個
- Ⓐ
  - 牛乳…………………………130mL
  - 植物性生クリーム ………… 70mL
  - スープ(固形スープ¼個をとく) ……………………………… 30mL
  - 塩、こしょう ……………… 各少々
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) ………………………………………60g

作りかた

❶ フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、細切りにしたベーコンと薄切りにした玉ねぎを加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
❷ボウルに卵と合わせたⒶを入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
❸②に①とチーズ⅔量を加えて混ぜ、薄くバター（分量外）を塗ったキッシュ皿に流し入れ、上に残りのチーズをふって脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き ベーコンと玉ねぎのキッシュ で焼く。

- 分量は0.8倍～標準量です。
- 加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら焼きます。 ➔P.60

ほうれん草のキッシュ

オート調理｜加熱時間の目安　約19分

葉・果菜の下ゆで ➔P.47（下ごしらえ）

ほうれん草のキッシュ ➔P.49　レンジ　オーブン　グリル

グリル皿(脚を開く)　テーブルプレート　給水タンク　空



材料（直径21cmの耐熱性焼き皿1皿分）
- ほうれん草(3cm長さに切る)……1束
- にんにく(みじん切り)……………… 1片
- バター ………………大さじ1 (約12g)
- 塩、こしょう …………………… 各少々
- 卵(ときほぐす) ………………………… 2個
- Ⓐ
  - 牛乳…………………………130mL
  - 植物性生クリーム ………… 70mL
  - スープ(固形スープ¼個をとく) ……………………………… 30mL
  - 塩、こしょう ……………… 各少々
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) ………………………………………60g

作りかた

❶ ほうれん草は洗ってラップで包み、 葉・果菜 の下ゆで 仕上がり調節 中 で加熱して冷水にとり、水気を固く絞って3cmの長さに切る。
❷ フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、① を加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
❸ボウルに卵と合わせたⒶを入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
❹③に②とチーズ⅔量を加えて混ぜ、薄くバター（分量外）を塗ったキッシュ皿に流し入れ、上に残りのチーズをふって脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き ほうれん草のキッシュ で焼く。

- 分量は0.8倍～標準量です。
- 加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら焼きます。 ➔P.60

にんじんのキッシュ

きのこ類をにんじん（小1本・せん切り）に換え、**きのこのキッシュ**作りかた②、③ を参照して焼く。

トマトのキッシュ

きのこ類の換わりに、皮を湯むきし、種を除いてから1cm角に切ったトマト（大1個・約200g）をバジリコと合わせ、**きのこのキッシュ**作りかた②、③ を参照して焼く。

鶏手羽先のつけ焼き

オート調理｜加熱時間の目安　約17分

鶏手羽先のつけ焼き ➔P.49　レンジ　グリル

グリル皿(脚を開く)　テーブルプレート　給水タンク　空



材料（3～4人分）
- 鶏手羽先 ……………………8本(約480g)
- Ⓐ
  - しょうゆ ………………… 大さじ2
  - みりん …………………… 小さじ1
  - 酒 ……………………… 大さじ1弱

作りかた

❶鶏手羽先をⒶに10～15分ほどつけておく。
❷ ①を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 鶏手羽先のつけ焼き で焼く。

鶏手羽先のつけ焼きのコツ

- 一度に焼ける分量は表示の分量の0.5倍～標準量です。
- 加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。 ➔P.57

ピリ辛ウイング

オート調理｜加熱時間の目安　約17分

ピリ辛ウイング ➔P.49　レンジ　グリル

グリル皿(脚を開く)　テーブルプレート　給水タンク　空



材料（3～4人分）
- 鶏手羽元 ……………………8本(約480g)
- Ⓐ
  - にんにく（すりおろす） ………… 1片
  - 砂糖 ……………………… 小さじ2
  - しょうゆ ………………… 大さじ1
  - みそ ……………………… 大さじ1
  - ごま油 …………………… 小さじ1
  - 豆板醤 …………………… 小さじ1

作りかた

❶鶏手羽元をⒶに30分ほどつけておく。
❷ ①を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き ピリ辛ウイング で焼く。

ピリ辛ウイングのコツ

- 一度に焼ける分量は表示の分量の0.5倍～標準量です。
- 加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。 ➔P.57

スペアリブ

オート調理｜加熱時間の目安　約29分

スペアリブ ➔P.49　レンジ　オーブン　過熱水蒸気　グリル

グリル皿(脚を開く)　テーブルプレート　給水タンク　満水



材料（4人分）
- スペアリブ ……約800g（6～8本）
- 塩、こしょう ………………… 各少々
- Ⓐ
  - トマトケチャップ………… 小さじ2
  - ウスターソース ………… 大さじ1
  - 赤ワイン ………………… 大さじ3
  - しょうゆ ………………… 大さじ1
  - 豆板醤 …………………… 小さじ¼
  - にんにく(すりおろす) …… 小½片
  - 塩………………………… 小さじ¼
  - こしょう、ナツメグ …… 各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷スペアリブは骨にそって⅔ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせたⒶにつけ、ときどき返しながら冷蔵室で半日以上おく。
❸ ②を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き、スペアリブ で焼く。

スペアリブのコツ

- 一度に焼ける分量は表示の分量の0.8～1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは皿に移し換え レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。 ➔P.54

豆板醤を使った ピリ辛香味焼き

材料・作りかた

スペアリブの調味料Ⓐに半日以上つけ込んでから同様にして焼く。

焼き春巻き

オート調理 | 加熱時間の目安　約16分

あたため スタート 決定
レンジ800W 4～5分 (下ごしらえ)
焼き春巻き ➔P.49
レンジ グリル
グリル皿(脚を開く) テーブルプレート
給水タンク 空



材料（8本分）

豚もも肉（薄切り）……………100g

Ⓐ
- しょうゆ、酒、ごま油… 各大さじ1
- 砂糖、鶏がらスープの素（顆粒状のもの）……. 各小さじ1
- 片栗粉…………………… 大さじ1
- こしょう …………………… 少々

Ⓑ
- たけのこ（ゆでたもの、千切り）………………………… 100g
- 長ねぎ（千切り）…………… 1本
- ピーマン（千切り）………… 2個
- 生しいたけ（千切り）……… 2枚
- にんじん（千切り）……………… 小⅓本（約30g）

春雨（乾燥のまま1～2cmの長さに切る）……………………………………10g
春巻き用の皮（市販のもの）……. 8枚
サラダ油 ……………………… 大さじ2

Ⓒ
- 小麦粉（薄力粉）……… 大さじ2
- 水 ……………………… 大さじ2

作りかた

❶ 豚肉は、繊維に垂直に5cmの長さの細切りにし、深めの容器に入れⒶを加えて混ぜておく。
❷ ①にⒷを加えてよく混ぜ [レンジ800W][4～5分]加熱し、春雨を加えて混ぜ8等分する。
❸ 皮を広げて具をのせ、混ぜ合わせたⒸをつけながらしっかりと巻く。
❹ ③にサラダ油をまんべんなく絡めて脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き[焼き春巻き]で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.54

豚肉とキムチの焼き春巻き

オート調理 | 加熱時間の目安　約16分

あたため スタート 決定
レンジ800W 4～5分 (下ごしらえ)
焼き春巻き ➔P.49
レンジ グリル
グリル皿(脚を開く) テーブルプレート
給水タンク 空



材料（8本分）

豚もも肉（薄切り）……………100g

Ⓐ
- しょうゆ、酒、ごま油‥ 各大さじ1
- 砂糖、鶏がらスープの素（顆粒状のもの）……. 各小さじ1
- 片栗粉 …………………… 大さじ1
- こしょう…………………… 少々

Ⓑ
- たけのこ（ゆでたもの、千切り）………………………… 50g
- 長ねぎ（千切り）……………… 1本
- キムチ（細かく切る）……. 200g
- 生しいたけ（千切り）……… 1枚

春雨（乾燥のまま1～2cmの長さに切る）……………………………………10g
韓国のり……………………………8枚
春巻き用の皮（市販のもの）……. 8枚
サラダ油…………………… 大さじ2

Ⓒ
- 小麦粉（薄力粉）……… 大さじ2
- 水 ……………………… 大さじ2

作りかた

焼き春巻き 作りかたを参照して、皮に韓国のりをのせ、その上に具をのせて巻く。

カレー焼き春巻き

オート調理 | 加熱時間の目安　約16分

あたため スタート 決定
レンジ800W 4～5分 (下ごしらえ)
焼き春巻き ➔P.49
レンジ グリル
グリル皿(脚を開く) テーブルプレート
給水タンク 空



材料（8本分）

豚もも肉（薄切り）……………100g

Ⓐ
- しょうゆ、酒………… 各大さじ1
- 砂糖、ごま油 ………… 各小さじ1
- 片栗粉…………………… 大さじ1
- こしょう …………………… 少々

Ⓑ
- じゃがいも（千切り）…… 100g
- 長ねぎ（千切り）…………… 1本
- ピーマン（千切り）………… 2個
- 生しいたけ（千切り）……… 2枚
- にんじん（千切り）……………… 小⅓本（約30g）
- カレー粉 ……………… 大さじ ½

春雨（乾燥のまま1～2cmの長さに切る）……………………………………10g
春巻き用の皮（市販のもの）……. 8枚
サラダ油 ……………………… 大さじ2

Ⓒ
- 小麦粉（薄力粉）……… 大さじ2
- 水 ……………………… 大さじ2

作りかた

焼き春巻き 作りかたを参照する。

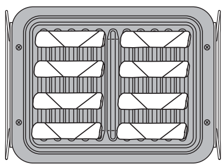
焼き春巻きのコツ

●分量は
4本から8本まで作れます。

●並べかたは
グリル皿にヨコに並べます。

●焼きが足りなかったときは
[グリル]で様子を見ながら焼きます。
➔P.57

●巻きかたは
皮の中心より少し手前に具を置き、具を包むように手前から皮を折ります。左右の端を折り込み、具を包み込むように巻きます。



鶏の照り焼き

オート調理
標準　加熱時間の目安　約13分
脱脂　予熱　約 3分
加熱時間の目安　約20分

鶏の照り焼き ➔P.49
（標準）は　レンジ　グリル
（脱脂）は　レンジ　オーブン　過熱水蒸気　グリル

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

給水タンク
（標準）は　空
（脱脂）は　満水

※ヘルシーセレクトから鶏の照り焼き（脱脂）が選べます。➔P.52



鶏の照り焼き（2枚分）		
カロリーカット値	約329kcal減	※1
調理後のカロリー	約802kcal	※2

※1 一般調理器と「脱脂」で調理した場合のカロリー比較
※2 「脱脂」による調理後の食品のカロリー（日立調べ）

- 加熱が足りなかったときはグリルで様子を見ながら焼きます。➔P.57

材料（3～4人分）
鶏胸肉またはもも肉（皮つき）2枚（約500g）
Ⓐ
しょうゆ ……………… 大さじ2
みりん ……………… 大さじ1
砂糖 ……………… 小さじ1
しょうが汁 ……………… 少々

作りかた

❶ **ヘルシーセレクト**から**鶏の照り焼き（脱脂）**を選択する場合は、給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れて合わせたⒶに30分～1時間ほどつけておく。
❸ ②の皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 鶏の照り焼き で焼く。

鶏の三味焼き

材料・作りかた

鶏の照り焼きの調味料の代わりに、にんにく（つぶしてみじん切り・小1片）、赤唐辛子（小口切り・小1本）、白すりごま（大さじ2）、しょうゆ（大さじ3）、酒（大さじ1）、ごま油（小さじ1）を合わせ、30分～1時間ほどつけてから**鶏の照り焼き**を参照して焼く。



豚の香味焼き

オート調理　加熱時間の目安　約26分

豚の香味焼き ➔P.49
レンジ　オーブン　過熱水蒸気　グリル

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

給水タンク
満水



材料（4人分）
豚バラかたまり肉（3cm巾に切る）
……………………………600g
Ⓐ
にんにく（みじん切り）……… 1片
玉ねぎ（みじん切り）……… 中¼個
白ごま（粗くきざむ）… 大さじ1½
しょうゆ ……………… 大さじ4
砂糖 ……………… 大さじ1½
酒 ……………… 大さじ2
赤みそ ……………… 大さじ2
五香粉（ウーシャンフェン・香辛料）
……………………… 小さじ1弱
Ⓑ
塩 ……………… 大さじ1
水 ……………… 500mL

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 豚バラ肉はⒷに30分～1時間ほどつけてから水気を切り、Ⓐに半日以上つけておく。
❸ ②は脂身を下にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、豚の香味焼き で焼く。

- 加熱が足りなかったときは グリル ➔P.57 で様子を見ながら焼きます。

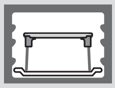
オート調理



レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル

焼きとり　豚肉と野菜のくし焼き
くし焼き　えびとほたてのくし焼き

➔P.49



グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

給水タンク
満水

焼きとり

加熱時間の目安　約23分



材料（12くし分）

Ⓐ
- 鶏もも肉（1枚約250gのもの、ひとくち大に切る） ………… 2枚
- 長ねぎ（4～5cm長さに切る） ………… 2本
- しし唐辛子（種を取る） ……… 12本

Ⓑ
- しょうゆ ………… カップ½
- みりん ………… カップ¼
- 砂糖 ………… 大さじ2～3
- サラダ油 ………… 大さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷合わせたⒷの中にⒶをつけ込み、ときどき返しながら30分～1時間おいて、肉と野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。
❸②を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き 焼きとり で焼く。

塩焼きとり

材料・作りかた

焼きとりの調味料Ⓑを塩に換えて焼く。
焼きとりの作りかた③を参照して焼く。

くし焼き

加熱時間の目安　約18分



材料（4くし分）

- 牛ロース肉（3cmくらいの角切り） 200g
- にんじん（ひとくち大に切り加熱したもの） ………… 小½本（約50g）
- 玉ねぎ（くし型切り） ………… ½個
- ピーマン（半分に切る） ………… 2個
- パプリカ（赤、黄）（ひとくち大に切る） ………… 各¼個
- なす（輪切りにして、塩水につける） ………… 1個
- 生しいたけ ………… 4枚
- 塩、こしょう ………… 各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷牛ロース肉は軽く塩、こしょうをする。
❸材料を竹ぐしに刺し、全体に塩、こしょうをする。
❹③を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き くし焼き で焼く。

鶏もも肉のくし焼き

材料・作りかた

牛肉を鶏もも肉（1枚・8つに切る）に代える。

豚バラ肉のくし焼き

材料・作りかた

牛肉を豚バラ肉（3cm角・8個）に代える。

つけ焼き

材料・作りかた

塩、こしょうを市販のバーベキューソースに代える。

豚肉と野菜のくし焼き

加熱時間の目安　約20分



材料（6くし分）

- 豚バラかたまり肉 ………… 300g

Ⓐ
- しょうが汁 ………… 大さじ1
- にんにく（みじん切り） … 小1片
- 酒 ………… 大さじ2
- しょうゆ ………… 大さじ2
- はちみつ ………… 大さじ1½

- ねぎ、オクラ、山いも、ズッキーニ、かぼちゃ、パプリカ（赤、黄）など合わせて ………… 約250g

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷豚バラかたまり肉を12等分に切り、Ⓐを合わせた中に1～2時間つけ込む。
❸ズッキーニ、かぼちゃは薄切りにし、ひとくち大に切った他の野菜と、②を2切れずつ竹ぐしに刺し、脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き 豚肉と野菜のくし焼き で焼く。

えびとほたてのくし焼き

加熱時間の目安　約18分



材料（4くし分）

- えび ………… 4尾
- ほたて ………… 4個
- にんじん（ひとくち大に切り加熱したもの） ………… 小½本（約50g）
- 玉ねぎ（くし型切り） ………… ½個
- ピーマン（半分に切る） ………… 2個
- パプリカ（赤、黄）（ひとくち大に切る） ………… 各¼個
- 生しいたけ ………… 4枚
- 塩、こしょう ………… 各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷えびとほたては軽く塩、こしょうをする。
❸材料を竹ぐしに刺し、全体に塩、こしょうをする。
❹③を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き えびとほたてのくし焼き で焼く。

焼きとり、豚肉と野菜のくし焼き、くし焼き、えびとほたてのくし焼きのコツ

●分量は
一度に焼ける分量はくし焼き・えびとほたてのくし焼きは2～6くし、焼きとりは6～12くし、豚肉と野菜のくし焼きは4～6くしです。

●金ぐしは使わない
レンジ加熱のとき、金ぐしとグリル皿が触れていると火花（スパーク）が出て焦げることがあります。長めの竹ぐしを使ってください。

●テーブルプレートの汚れが気になるときは
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）

●加熱が足りなかったときは
グリル で様子を見ながら焼きます。
➔P.57

焼き物

ローストチキン



オート調理 加熱時間の目安　約70分

ローストチキン（予熱あり） ➔P.50
予熱約10分
レンジ
オーブン
過熱水蒸気

グリル皿（脚を閉じる）
テーブルプレート
給水タンク　満水

材料（1羽分）

若鶏（内臓抜きで約1.2kgくらいのもの）……1羽
レモン……½個
塩……小さじ2
こしょう、サラダ油……各少々
にんじん、玉ねぎ、セロリ（1cm巾に切る）……各100g
サラダ油……適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水気をふき、塩、こしょうをすり込む。
❸手羽を背中で組ませて胸を上にし、竹ぐしで両足を胴に止め、木綿製のたこ糸でしばって形を整える。
❹脚を閉じたグリル皿の中央に野菜を寄せて広げ、その上に鶏の胸を上にしてのせ、全体にサラダ油を塗る。
❺ローストチキンで予熱する。
❻予熱終了音が鳴ったら、④をテーブルプレートに置いて焼く。

ローストチキンのコツ

●一度に焼ける分量は1羽（約1.2kg）です。
●グリル皿の汚れが気になるときは、オーブンシートを敷いてから加熱します。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）
●焼きが足りなかったときは、オーブン 予熱なし 1段 220℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.60

グレービーソース

材料・作りかた

加熱後のグリル皿に残っている野菜と肉汁を鍋に移し、スープ（カップ1・固形スープの素½個を溶く）を加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをして作る。

若鶏の詰め物焼き（八宝鶏（パーパオジー））



オート調理 加熱時間の目安　約73分

若鶏の詰め物焼き（予熱あり） ➔P.50
レンジ600W 13～17分（下ごしらえ）
予熱約10分
レンジ
オーブン
過熱水蒸気

グリル皿（脚を閉じる）
テーブルプレート
給水タンク　満水

材料（4～6人分）

若鶏（内臓抜きで約1.2kgのもの）……1羽
もち米……カップ2
水……130～160mL
Ⓐ
- ふくろたけ（水煮、半分に切る）…30g
- ロースハム（1cm角切り）…30g
- 鶏もも肉（1cm角切り）……50g
- 紋甲いか……50g
- ほたて貝柱（1cm角切り）…50g
- 芝えび（小さめに切る）……50g

Ⓑ
- 酒、しょうゆ……各大さじ2
- こしょう……少々

ぎんなん、グリンピース……各適量
サラダ油……大さじ3
レモン……½個
塩、こしょう……各少々

調理後の加熱室の油汚れは

「臭いが気になるとき（脱臭）」➔P.67を参照して脱臭で加熱してください。

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷鶏は背をタテに切り開いて骨を取り除き、ローストチキン②を参照して作る。
❸もち米は洗い、水に30分以上つけてから水気を切り、分量の水と合わせて容器に入れ、ⒶとⒷを加えてかき混ぜ、ふたをする。レンジ 600W 13～17分 で、残り時間4～5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜ、ぎんなんとグリンピースを加えて混ぜる。
❹鶏に③を詰め、木綿のたこ糸で縫い合わせて形を作る。
❺脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷いて、④をのせ、はけで全体にサラダ油を塗る。
❻若鶏の詰め物焼きで予熱する。
❼予熱終了音が鳴ったら⑤をテーブルプレートに置いて焼き、みそだれを添える。

● 焼きが足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 220℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.60

「レンジ加熱の使いかた」➔P.54

みそだれ

材料・作りかた

テンメンジャン（甜面醤・大さじ3）、トマトケチャップ（大さじ2）、しょうゆ・砂糖（各大さじ1）、スープ（大さじ2・固形スープ少々を溶く）、ごま油（大さじ2）を合わせ レンジ 800W 約1分20秒 加熱して作る。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.54

ローストビーフ

オート調理 ｜加熱時間の目安　約45分

ローストビーフ
➔P.49

レンジ
オーブン
過熱水蒸気

グリル皿（脚を閉じる）
テーブルプレート

給水タンク
満水



材料（5～6人分）

牛もも肉（かたまり）………… 約800g
塩、こしょう …………………… 各少々
にんにく（すりおろす）……………… 1片
サラダ油 …………………… 小さじ ½

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形を整え、サラダ油を全体に塗る。
❸②を脚を閉じたグリル皿にのせ、テーブルプレートに置き ローストビーフ で焼く。
❹十分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜（分量外）とともに器に盛る。

ローストビーフのコツ

●冷蔵室で十分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。
●一度に焼ける分量は約500～800gです。
●加熱が足りないときは オーブン 予熱なし 1段 180℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.60

ローストビーフのエスニック風サラダ

材料・作りかた

薄切りにしたローストビーフ（200g)、レタス、玉ねぎなど、好みの野菜（約300g)をドレッシング（ナンプラー・大さじ1½、酢・大さじ3、砂糖・大さじ1½、すりおろしたにんにく・少々、みじん切りにした赤唐辛子・½本、サラダ油・大さじ1)であえる。

チキンソテー

オート調理 ｜加熱時間の目安　約15分

チキンソテー
➔P.49

レンジ
オーブン

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

給水タンク
空

材料（2枚分）

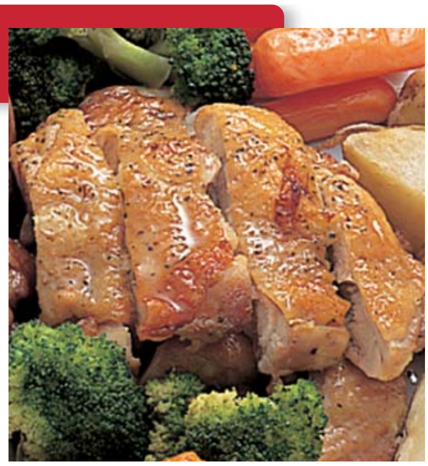
鶏もも肉（1枚約250gのもの）…… 2枚
塩、こしょう …………………… 各少々
小麦粉（薄力粉） ………………… 適量

作りかた

❶ 鶏肉は皮にフォークや竹ぐしで穴をあけ、肉の厚い部分にかくし包丁を入れ、塩、こしょうをして5～10分おき、小麦粉を軽くまぶす。
❷ ①の皮を上にして脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き チキンソテー で焼く。

チキンソテーのコツ

●一度に焼ける分量は1～3枚です。
●焼きが足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 220℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.60



ささみロール

オート調理 ｜加熱時間の目安　約20分

ささみロール
➔P.49

レンジ
オーブン

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

給水タンク
空

材料（10個分）

鶏ささみ ………………………… 10本
焼きのり（1枚を8等分したもの）・10枚
プロセスチーズ（細かく刻んだもの）
…………………………………… 適量
塩、こしょう …………………… 適量

作りかた

❶ ささみはすじを取り、観音開きにし、塩、こしょうをする。
❷8等分に切ったのりに、刻んだチーズをのせ、縦に3つ折りにしておく。
❸①の開いた面に②をのせ、巻き終わりに焼きのりがはみ出さないように全体を巻く。
❹③を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き ささみロール で焼く。



ささみロールのコツ

●一度に焼ける分量は5～10個です。
●焼きが足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 220℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.60

豚肉のごまみそ焼き



オート調理 ｜加熱時間の目安　約17分

豚肉のごまみそ焼き　レンジ　オーブン
➔P.49

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート
給水タンク　空

材料（4枚分）
豚ロース肉（厚さ1cmで1枚約100gのもの）・…………4枚
Ⓐ
白すりごま ……………… 大さじ4
赤みそ・白みそ …………各30g
砂糖・みりん ……… 各大さじ1強
卵…………………………… 1/3個

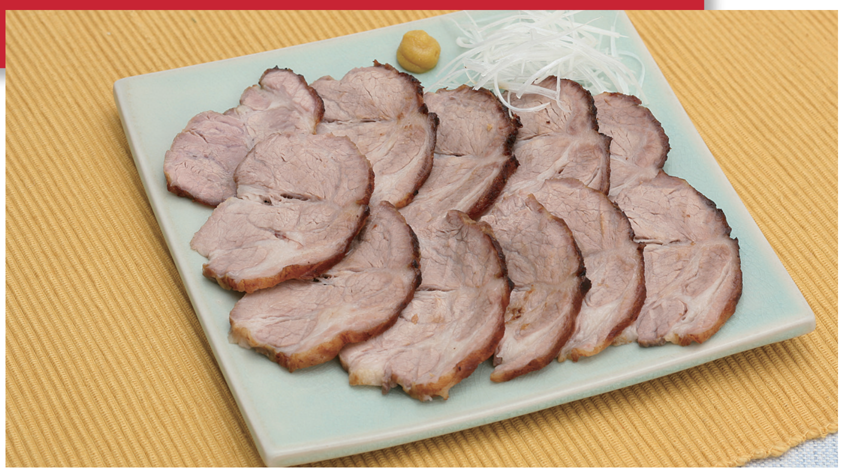
作りかた

❶ 豚肉ロースは筋切りをして軽くたたいておく。
❷ Ⓐを混ぜ合わせ、①を30分つけておく。
❸ ②を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き 豚肉のごまみそ焼き で焼く。

豚肉のごまみそ焼きのコツ

- 一度に焼ける分量は2～4枚です。
- 焼きが足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 220℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.60

焼き豚



※ヘルシーセレクトから焼き豚（脱脂）が選べます。➔P.52

オート調理 ｜
標準　加熱時間の目安　約43分
脱脂　予熱　約　3分
加熱時間の目安　約45分

焼き豚　レンジ　オーブン　過熱水蒸気　グリル
➔P.49

グリル皿（脚を閉じる）
テーブルプレート
給水タンク　満水

材料（3～4人分）
豚肩ロース肉（かたまり）…… 約500g
Ⓐ
しょうが（みじん切り）……… 1かけ
長ねぎ（みじん切り）…………… 1/2本
しょうゆ、酒 ………… 各大さじ4
砂糖、赤みそ ………… 各大さじ1/2

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形を整え、Ⓐ と一緒にポリ袋に入れ、冷蔵室で半日以上おく。
❸ 汁気を切った②を脚を閉じたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き 焼き豚 で焼く。
❹ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

ひとくち焼き豚

材料・作りかた

ロース肉を豚バラ肉（12等分に切る）に換える。

焼き豚(約500g分)	
カロリーカット値	約230kcal減 ※1
調理後のカロリー	約1073kcal ※2

※1 一般調理器と「脱脂」で調理した場合のカロリー比較
※2 「脱脂」による調理後の食品のカロリー（日立調べ）

焼き豚のコツ

- 一度に焼ける分量は300～500gです。豚肉の直径は4～6cmのものを使います。
- グリル皿の汚れが気になるときはオーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）
- 仕上がり具合は、竹ぐしを刺して透明な肉汁が出れば、焼き上がっています。肉汁が赤いときは、皿に移し換え レンジ 500W 約2分 ほど加熱します。➔P.54
- 焼きが足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 180℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.60

鶏のから揚げ

※ヘルシーセレクトから鶏のから揚げ（脱脂）が選べます。➔P.52

オート調理
標準　加熱時間の目安　約16分
脱脂　予熱　約 3分
加熱時間の目安　約25分

あたため スタート 決定　鶏のから揚げ ➔P.49

（標準）は　レンジ グリル
（脱脂）は　レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル

グリル皿（脚を開く）テーブルプレート
給水タンク　（標準）は 空　（脱脂）は 満水



材料（12個分）
鶏もも肉（1枚約250gのもの）…… 2枚
Ⓐ しょうゆ …… 大さじ2
Ⓐ 酒 …… 大さじ1½
Ⓐ しょうが（すりおろしたもの）‥ 小さじ1½
Ⓐ にんにく（すりおろしたもの）‥ 小さじ1½
Ⓐ こしょう …… 少々
片栗粉 …… 大さじ1

作りかた

❶ ヘルシーセレクトから鶏のから揚げ(脱脂)を選択する場合は、給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 鶏肉は1枚を6等分してⒶにつけ込み、15分以上おく。
❸ ②の汁気をかるく切っておき、ポリ袋に片栗粉を入れ、そこへ鶏肉を加えてもみ込むようにしてまぶす。
❹ ③ は余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 鶏のから揚げ で加熱する。

たらのから揚げ

材料・作りかた

鶏肉をたら（1切れ約100gのもの4切れ・ひとくち大に切る）に換え、**鶏のから揚げ** を参照して加熱する。

豚のから揚げ

材料・作りかた

鶏肉を豚バラ肉400g（1.5cm厚さでひとくち大・12切れ）に換え、**鶏のから揚げ** を参照して加熱する。

鶏のから揚げ（12個分）		
カロリーカット値	約180kcal減	※1
調理後のカロリー	約956kcal	※2

※1 一般調理器と「脱脂」で調理した場合のカロリー比較
※2 「脱脂」による調理後の食品のカロリー（日立調べ）

チキンカツ

オート調理｜加熱時間の目安　約11分

あたため スタート 決定　チキンカツ ➔P.49　レンジ オーブン

グリル皿（脚を開く）テーブルプレート
給水タンク　空



材料（12個分）
鶏ささみ …… 4本
塩、こしょう …… 各少々
煎りパン粉（パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1強で作る）➔P.103 … 適量
小麦粉（薄力粉）…… 大さじ2強
卵（ときほぐす）…… 1個

作りかた

❶ 鶏ささみは3等分にし、塩、こしょうをする。
❷ ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
❸ ②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き チキンカツ で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
● 一度に焼ける分量は表示の0.8倍～標準量です。
● 加熱が足りなかったときは、裏返して オーブン 予熱なし 1段 190℃ で様子を見ながら加熱します。
「オーブン（予熱なし）加熱の使いかた」➔P.60

ヒレカツ

オート調理｜加熱時間の目安　約22分

あたため スタート 決定　ヒレカツ ➔P.49　レンジ オーブン

グリル皿（脚を開く）テーブルプレート
給水タンク　空



材料（16個分）
豚ヒレ肉（かたまり）…… 400g
塩、こしょう …… 各少々
煎りパン粉（パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1強で作る）➔P.103 … 適量
小麦粉（薄力粉）…… 大さじ2強
卵（ときほぐす）…… 1個

作りかた

❶ 豚ヒレ肉は16等分に切り、塩、こしょうをする。
❷ ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
❸ ②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き ヒレカツ で加熱する。

ヒレカツのコツ

●一度に焼ける分量は200～400gです。
●加熱が足りなかったときは、裏返して オーブン 予熱なし 1段 190℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.60

鶏のから揚げのコツ

●分量は
表示の分量の0.8～1.3倍量です。
●片栗粉の量は
油を使わないので少量にします。
たくさんまぶすと粉が残る仕上がりになります。
●骨付きの鶏肉は
仕上がり調節を 強 にします。
●グリル皿の汚れが気になるときは
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは使わないでください。
（火花（スパーク）のおそれ）
●加熱が足りなかったときは
グリル で様子を見ながら加熱します。
➔P.57

ヘルシーとんカツ

オート調理 | 加熱時間の目安　約17分

ヘルシーとんカツ　レンジ オーブン

グリル皿（脚を開く）テーブルプレート

給水タンク 空

➔P.49



材料（4枚分）

豚ロース肉 ……… 4枚（1枚約100g）
塩、こしょう …………………… 各少々
煎りパン粉（パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1強で作る）……………… 適量
小麦粉（薄力粉）…………… 大さじ２強
卵（ときほぐす）……………………… 1個

作りかた

❶ 豚ロース肉に塩、こしょうをする。
❷ ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
❸ ②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き ヘルシーとんカツ で加熱する。

ヘルシーとんカツのコツ

●一度に焼ける分量は2～4枚です。
●加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 190℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.60

えびの天ぷら

オート調理 | 加熱時間の目安　約17分

えびの天ぷら　オーブン 過熱水蒸気 グリル

グリル皿（脚を開く）テーブルプレート

給水タンク 満水

➔P.49



材料（12尾分）

大正えび（またはブラックタイガー）
…………………………………………12尾
小麦粉（薄力粉）…………… 大さじ１強
卵（ときほぐす）……………………… ½個

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕く。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
❸ 水気をきったえびに小麦粉、卵、②の順につける。
❹ 脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き えびの天ぷら で加熱する。

えびの天ぷらのコツ

●**一度に作れる分量は**
表示の分量の0.8～1.3倍量です。
●**加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱なし 1段 190℃
で様子を見ながら加熱します。
➔P.60
●**冷めた天ぷらのあたためは**
天ぷらあたため であたためます。
●**油は使わない**
衣は天かすを使います。
●**材料の大きさ、厚さはそろえて**
大きさは同じくらいのものを使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、5mmくらいの厚さに切ります。

エビフライ

オート調理 | 加熱時間の目安　約19分

エビフライ　オーブン 過熱水蒸気 グリル

グリル皿（脚を開く）テーブルプレート

給水タンク 満水

➔P.49



材料（12本分）

大正えび（またはブラックタイガー）
………………………………… 12尾
小麦粉（薄力粉）………………… 大さじ２
卵（ときほぐす）……………………… 1個
塩、こしょう …………………… 各少々
Ⓐ 煎りパン粉（パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1強で作る）……… 適量
Ⓐ パセリ（みじん切り）………… 少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。Ⓐは合わせておく。
❸ えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、Ⓐの順につける。
❹ ③を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き エビフライ で加熱する。

• 加熱が足りなかったときは、裏返して オーブン 予熱なし 1段 190℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.60

かぼちゃ・さつまいも・れんこんの天ぷら

材料・作りかた

えびの換わりに**かぼちゃ、さつまいも、れんこん**に換える。

白身魚のフライ

材料・作りかた

白身魚の切り身（1切れ約100gのもの・4切れ）を3等分に切って、**エビフライ**の作りかたと同様に加熱する。

きす・いか・あなごの天ぷら

材料・作りかた

えびの換わりに**きす、いか、あなご**に代える。

煎りパン粉の作りかた

フライパンにパン粉とオリーブ油またはひまわり油を入れ、中火で煎り、こがさないように途中でこまめにゆすって煎る。



かきフライ

材料・作りかた

かき（むき身・8～12個）は薄い塩水でサッと洗って水気をきり、**エビフライ**の作りかたと同様に加熱する。

さんまの塩焼き

オート調理 | 加熱時間の目安　約20分

さんまの塩焼き
スチーム
過熱水蒸気
グ リ ル
➔P.49

黒皿　上段
テーブルプレート
給水タンク
満水



材料（4尾分）
さんま（1尾約150gのもの）………… 4尾
塩……………………………………… 適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷さんまはえら、内臓を取って水洗いし、水気を切ってから全体に塩をふり、約20分おき、水気をふき取る。

❸黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を塗ってから、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。

❹③を上段に入れさんまの塩焼きで焼く。

たいの塩焼き

オート調理 | 加熱時間の目安　約20分

たいの塩焼き
スチーム
過熱水蒸気
グ リ ル
➔P.49

黒皿　上段
テーブルプレート
給水タンク
満水



材料（1尾分）
たい（1尾約300gのもの）……………… 1尾
塩……………………………………… 適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷たいはえら、内臓を取って水洗いし、水気を切ってから全体に塩をふり、20～30分おき、水気をふき取る。

❸黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから盛りつけたときに上になる方を上にして中央に置く。

❹③を上段に入れ たいの塩焼き で焼く。

かますの香草焼き

オート調理 | 加熱時間の目安　約20分

かますの香草焼き
スチーム
過熱水蒸気
グ リ ル
➔P.49

黒皿　上段
テーブルプレート
給水タンク
満水



材料（4人分）
かます（1尾150～180gのもの）… 4尾
オリーブ油、塩、こしょう…… 各少々
香草(ローズマリー、ディル、フレンチタラゴン等)・各適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷かますはえらと内臓を取り、さっと洗って水気をふき取り、全体にオリーブ油を塗って塩、こしょうをふる。

❸黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を塗ってから、香草を敷き、その上にかますを盛りつけたときに上なる方を上にして斜めに並べる。

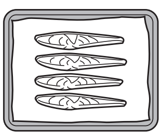
❹③を上段に入れ かますの香草焼き で焼く。

焼き魚・干物のコツ

●分量は
切身は2～6切れ、干物は2～4枚まで焼けます。

●切身(１切れ)や干物（１枚)が70g以下のときは
グリル で様子を見ながら焼きます。
➔P.57

●並べかたは
さけなどの切り身の魚は、アルミホイルを敷いた黒皿の中央に寄せてヨコに並べます。



●加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

●手動調理のスチームグリルで焼くときは
給水タンクに満水ラインまで水を入れて、スチーム グリル で様子を見ながら焼きます。➔P.61

●焼きが足りなかったときは
グリル で様子を見ながら焼きます。
➔P.57

●アルミホイルは、
黒皿の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。
アルミホイルを敷くときは、サラダ油（分量外）を塗ってください。

●さんまの塩焼き で、焼きが足りなかったとき、裏側に焼き色をつけたいときは
加熱終了後、裏返して グリル で様子を見ながら焼きます。➔P.57

●さんまの塩焼き で、内臓を取らないで焼くときは
仕上がり調節 強 にします。

●ほっけの開き で、皮に焼き色をつけたいときは
加熱終了後、裏返しにして グリル で様子を見ながら焼きます。➔P.57

塩ざけ

※ヘルシーセレクトから塩ざけ（減塩）が選べます。 ➔P.52

オート調理
標準　加熱時間の目安　約17分
減塩　予熱　約 3分
加熱時間の目安　約25分

塩ざけ（標準）は
スチーム
グリル

塩ざけ（減塩）は予熱後に
塩ざけ ➔P.49
スチーム
過熱水蒸気
グリル

黒皿　上段
テーブルプレート
給水タンク
満水



材料（4切れ分）
塩ざけの切り身（1切れ約80gのもの）
…………………………… 4切れ

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
❸②を上段に入れ 塩ざけ で焼く。

生ざけの塩焼き

生ざけ（1切れ約100gのもの・4切れ）、に塩をふってから、**塩ざけ**の作りかたを参照して焼く。

さばの塩焼き

オート調理｜加熱時間の目安　約16分

さばの塩焼き ➔P.49
スチーム
過熱水蒸気
グリル

黒皿　上段
テーブルプレート
給水タンク
満水



材料（4切れ分）
塩さばの切り身（1切れ約100gのもの）
…………………………… 4切れ

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
❸②を上段に入れ さばの塩焼き で焼く。

塩さば

生さば（1切れ約100gのもの・4切れ）、に塩をふってから、**さばの塩焼き**作りかたを参照して焼く。

さばのごま焼き



材料・作りかた

さばの切り身（3枚におろしたもの・2枚）は4つに切り、しょうゆ（大さじ2）、酒（大さじ1）、砂糖（大さじ½）、しょうが汁（小さじ1）を合わせたタレに15分以上つけて下味をつけ、軽く汁気を切り、白ごま（粗くきざんだもの・適量）を全体にまぶして**さばの塩焼き**を参照して焼く。

ぶりの照り焼き

オート調理｜加熱時間の目安　約16分

ぶりの照り焼き ➔P.49
スチーム
過熱水蒸気
グリル

黒皿　上段
テーブルプレート
給水タンク
満水



材料（4切れ分）
ぶり、まぐろ、さわら、さば、かつおの切り身（約100gのもの）……… 各4切れ
Ⓐ しょうゆ ……………… カップ¼
　 みりん ……………… カップ¼

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷用意した切り身の水気をふき取り、Ⓐに30分～1時間つける。
❸黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
❹③を上段に入れて ぶりの照り焼き で焼く。

まぐろの照り焼き

ぶりを、まぐろの切り身に換える。

さわらの照り焼き

ぶりを、さわらの切り身に換える。

さばの照り焼き

ぶりを、さばの切り身に換える。

かつおの照り焼き

ぶりを、かつおの切り身に換える。

オート調理

あじの開き
ほっけの開き
いわしの丸干し
➔P.49

スチーム
過熱水蒸気
グリル

黒皿　上段
テーブルプレート
給水タンク
満水

あじの開き



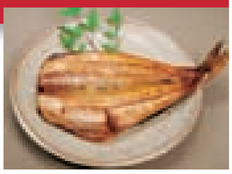
加熱時間の目安
約16分

材料（2枚分）
あじの開き（1枚100~120gのもの）…· 2枚

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
❸ ② を上段に入れて あじの開き で焼く。

ほっけの開き



加熱時間の目安
約17分

材料（1枚分）
ほっけの開き（1枚約250gのもの）
…………………………………1枚

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから、皮を下にして並べる。
❸ ② を上段に入れ、 ほっけの開き で焼く。

いわしの丸干し



加熱時間の目安
約13分

材料（5尾分）
いわしの丸干し
……………………………… 5尾

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
❸ ② を上段に入れ、 いわしの丸干し で焼く。

やなぎかれいの干物

あじの開きを、やなぎかれいの干物に換える。

赤魚の干物

あじの開きを、赤魚の干物に換える。

さんまの開き



材料・作りかた

さんまの開き（2枚）は、黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから盛りつけたときに上になる方を上にして並べ、**あじの開き**を参照して焼く。

さけのムニエル

オート調理　加熱時間の目安　約17分

レンジ 200W
約1分
（下ごしらえ）

さけのムニエル
➔P.49

スチーム
過熱水蒸気
グリル

黒皿　中段
テーブルプレート
給水タンク
満水



材料（4切れ分）
生ざけ（1切れ約100gのもの）‥ 4切れ
塩、こしょう …………………… 各少々
小麦粉（薄力粉） ………… 大さじ3
バター（レンジ 200W 約1分 加熱して溶かす）
……………………………… 20g
タルタルソース…………………… 適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷さけは全体に塩、こしょうをして小麦粉をふる。
❸黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから②を並べ、全体に溶かしバターをふりかけて、中段に入れ、 さけのムニエル で焼く。

あじのみりん風味



材料（8個分）
あじ（3枚におろしたもの）
…………………… 8枚（約360g）
つけ汁
Ⓐ しょうゆ ……………… 大さじ2
Ⓐ 砂糖 ………………… 大さじ2 ½
Ⓐ 酒………………………… 大さじ1
Ⓐ みりん …………………… カップ ¼
白ごま……………………………… 適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷あじは、合わせたⒶに30分以上つけて下味をつける。
❸ペーパータオルで汁気をふき取り、黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を盛りつけたとき上になる方を上にして並べる。
❹ ③を上段に入れて あじの開き で焼く。

さばのみりん風味

あじを、さばの切り身に換える。

まぐろのソテー

オート調理　加熱時間の目安　約20分

まぐろのソテー
➔P.49

スチーム
過熱水蒸気
グリル

黒皿　中段
テーブルプレート
給水タンク
満水



材料（4枚分）
まぐろの切り身（約100gのもの）4枚
Ⓐ 粒さんしょう ………… 小さじ1
Ⓐ しょうゆ ……………… カップ½
Ⓐ 砂糖・みりん……… 各カップ¼
Ⓐ 卵 ……………………… 大さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷まぐろはⒶを合わせたものにつけ、冷蔵室に一晩おく。
❸黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから、②を並べ中段に入れ、 まぐろのソテー で焼く。

焼き野菜

オート調理｜加熱時間の目安　約15分

予熱 約8分
レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル
（予熱あり）

野菜のオーブン焼き
野菜のくし焼き
野菜の肉巻き焼き
➔P.50

上段
テーブルプレート
給水タンク
満水

野菜のオーブン焼き



材料（4人分）
かぼちゃ、ブロッコリー、パプリカ（赤、黄）、ヤーコン、なす、アスパラガス、エリンギ、プチトマト、カリフラワー、紫いもなど合わせて
…………………………………… 500g
塩、こしょう …………………… 各少々
オリーブ油、水 ………… 各大さじ１

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 野菜をひとくち大または薄めに切り、塩、こしょう、オリーブ油、水をふっておく。
❸ 空のテーブルプレートを上段に入れ 野菜のオーブン焼き にしてスタートし、予熱をする。
❹ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋でテーブルプレートをドアの上に取り出す。
❺ ② をテーブルプレートに広げてのせ上段に入れて焼く。

- 加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 190℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.60

⚠ 注意

テーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

野菜のくし焼き
（かぼちゃ、じゃがいも、パプリカ、アスパラガス、しいたけのくし焼き）



材料（4人分）
かぼちゃ、じゃがいも、パプリカ（赤、黄）、アスパラガス、しいたけなど好みの野菜
…………………………… 500g
塩、こしょう、オリーブ油
…………………………… 各少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 野菜をひとくち大または薄めに切り、塩、こしょう、オリーブ油をふってから、くしに刺しておく。
❸ 空のテーブルプレートを上段に入れ 野菜の くし焼き にしてスタートし、予熱をする。
❹ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋でテーブルプレートをドアの上に取り出す。
❺ ④ をテーブルプレートに広げてのせ上段に入れて焼く。

〔ひとくちメモ〕
- じゃがいもは 根菜の下ゆで 仕上がり調節 やや弱 でゆでたものを使ってください。
- 加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 190℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.60

油を使わない 野菜の素焼き



材料（4人分）
かぼちゃ、さつまいも、パプリカ（赤、黄）、なす、アスパラガス、エリンギ、しいたけ、プチトマトなど合わせて
…………………………… 500g

作りかた

❶ 野菜をひとくち大または薄めに切っておく。
❷ **野菜のオーブン焼き**作りかた③～⑤を参照して焼き、好みのドレッシングであえる。

野菜の肉巻き焼き



材料（4人分）
豚バラ薄切り肉（しゃぶしゃぶ用）
……………………………… 300g
かぼちゃ、パプリカ（赤、黄）、ヤーコン、オクラ、水菜、アスパラガス、えのきだけ、山いもなどの野菜
……………………………… 約250g
塩、こしょう ………………… 各少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 各野菜を５㎝ 長さの棒状に切り、肉は巻きやすく広げる。
❸ 広げた肉をのそれぞれの野菜に端から巻き付け塩、こしょうをふっておく。
❹ 空のテーブルプレートを上段に入れ 野菜の 肉巻き焼き にしてスタートし、予熱をする。
❺ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋でテーブルプレートをドアの上に取り出す。
❻ ③ をテーブルプレートに広げてのせ上段に入れて焼く。

- 加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 190℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.60

焼き野菜のコツ

●分量は
1回に焼ける分量は表示の分量の0.8～1.3倍量です。

●金ぐしは使わない
レンジ加熱のとき、金ぐしと加熱室壁面が触れていると火花(スパーク)が出て焦げることがあります。竹くしを使ってください。

●テーブルプレートの汚れが気になるときは
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。

●加熱後のテーブルプレートを取り出すときは
脂や焼き汁がテーブルプレートにたまることがあります。傾けないようにして取り出してください。

ハンガリアンポテト



オート調理 | 加熱時間の目安　約22分

根菜の下ゆで ➔P.47（下ごしらえ）

オーブン　ハンガリアンポテト ➔P.49

黒皿　中段　給水タンク　空

材料（直径約21cmの耐熱性焼皿1枚分）

じゃがいも…………… 中3個(約450g)
トマト（湯むきにして1cmの角切り）…………………………… 1個(約150g)
玉ねぎ（薄切り）………… 1個(約200g)
バター……………………………… 40g
塩、こしょう……………………各少々
ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの、または粉チーズ適量）………………… 50g

※レンジ加熱時は、テーブルプレートをセットする。

作りかた

❶じゃがいもは皮をむいて2～3mm厚さの薄切りにし、水にさらしてラップで包み 根菜の下ゆで 仕上がり調節 弱 で加熱する。
❷玉ねぎをラップで包み レンジ 800W 約1分30秒 加熱する。
❸容器にバター（分量外）を塗って玉ねぎ、じゃがいも、トマトの順に½量ずつ重ね、塩、こしょうをしてバターを½量ちぎってのせる。残りも同様にして3層にし、上にチーズを散らして黒皿にのせ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ ハンガリアンポテト で焼く。

- 加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 180℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.60

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.54

しいたけのチーズ焼き



オート調理 | 加熱時間の目安　約15分

オーブン　しいたけのチーズ焼き ➔P.49

黒皿　中段　給水タンク　空

材料（12個分）

生しいたけ ……………………大12枚
むきえび……………………………… 30g
白ワイン………………………… 大さじ1
クリームチーズ(室温に戻す) …… 80g
万能ねぎ(みじん切り)………………少々
パン粉、粉チーズ……………… 各適量
バター ……………………………… 少々

作りかた

❶しいたけは石づきを取り、えびは背わたを取って小さく切り、白ワインにつける。
❷クリームチーズに①のえびと万能ねぎを加えて混ぜ、12等分する。
❸しいたけの裏に②をのせ、パン粉と粉チーズをふる。黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、薄くバターを塗った上に並べ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ しいたけのチーズ焼き で焼く。

- 加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 180℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.60

ベークドポテト



オート調理 | 加熱時間の目安　約50分

オーブン 過熱水蒸気　ベークドポテト ➔P.49

黒皿　下段　テーブルプレート　給水タンク　満水

材料

じゃがいも(1個約150gのもの) ……… 4個

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷黒皿に並べて下段に入れ ベークドポテト を参照にして焼く。
❸竹ぐしを刺してみて、通ればでき上がり。

- 加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.60

トマトファルシー



オート調理 | 加熱時間の目安　約19分

レンジ 200W 約2分（下ごしらえ）

オーブン　トマトファルシー ➔P.49

黒皿　中段　給水タンク　空

材料（6個分）

トマト（1個約150gのもの）…………6個
Ⓐ ツナ缶（オイル漬け、軽く油を切る）………………… 中1缶（約100g）
Ⓐ パン粉 …………………………15g
Ⓐ にんにく（みじん切り）………… 1片
Ⓐ バジル……………………小さじ1
バター（レンジ 200W 約2分 ➔P.54 加熱して溶かす）……………40g
ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの、または粉チーズ適量）………………30g
パセリ（みじん切り）…………………少々
塩 …………………………………小さじ⅓
こしょう ……………………………少々

作りかた

❶トマトは上部を切って芯をくり抜き、種をとりさかさにして水気を切る。
❷容器にⒶを入れてよく混ぜ合わせ、塩、こしょうをする。
❸①のトマトに②を詰め、とかしバターとチーズをふる。
❹黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、③を並べて、中段に入れ トマトファルシー で焼く。

- 加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 180℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.60

焼きいも

材料・作りかた

さつまいも（1本約250gのもの）
2～4本の皮にフォークで穴をあけるか包丁で切れ目を入れてから**ベークドポテト**を参照して焼く。

かぼちゃのホイル焼き



オート調理 | 加熱時間の目安　約24分

オーブン

かぼちゃのホイル焼き

➔P.49

黒皿　中段

給水タンク　空

材料(4人分)

かぼちゃ（1cm厚さに切る）……400g
アスパラガス（4～5cm長さに切る）……8本
ベーコン（たんざく切り）……4枚
マヨネーズ……適量
塩、こしょう……各少々

作りかた

❶25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)を塗る。
❷①にかぼちゃ、アスパラガス、ベーコンを等分に入れ、塩、こしょう、マヨネーズをかけ、アルミホイルの口を閉じて黒皿に並べ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ かぼちゃのホイル焼き で焼く。

- 加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 200℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.60

ほたて貝ときのこのホイル焼き



オート調理 | 加熱時間の目安　約20分

オーブン

ほたて貝ときのこのホイル焼き

➔P.49

黒皿　中段

給水タンク　空

材料(4人分)

しいたけ、しめじなど好みのきのこを合わせて……400g
大正えび……4尾
ほたて貝……8個
バター、酒、塩、こしょう……各少々

作りかた

❶25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)を塗る。
❷①にしいたけ、しめじなど好みのきのこ、大正えび、ほたて貝を4等分してアルミホイルにのせバター、酒、塩、こしょうを加え、アルミホイルの口を閉じて黒皿に並べ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ ほたて貝ときのこのホイル焼き で焼く。

- 加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 180℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.60

野菜のマリネ



オート調理 | 加熱時間の目安　約15分

予熱 約8分

レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル

（予熱あり）

野菜のマリネ

➔P.50

テーブルプレート
黒皿　上段

給水タンク　満水

材料

かぼちゃ、パプリカ(赤・黄)、なす、アスパラガス、ズッキーニ、エリンギ、しいたけ、プチトマトなど合わせて……500g

Ⓐ
オリーブオイル……大さじ3
白ワインビネガー……大さじ2
レモン汁……大さじ1
はちみつ……小さじ1
にんにく(すりおろす)……1片
パセリ(みじん切り)……少々
塩、粗びき黒こしょう……各少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷野菜をひとくち大、または薄めに切っておく。
❸空のテーブルプレートを上段に入れ、野菜のマリネ で予熱する。
❹予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋でテーブルプレートをドアの上に取り出す。
❺②をテーブルプレートに広げてのせ上段に入れて焼き、Ⓐのマリネ液であえる。

- 加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 190℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.60

焼き蒸し

オート調理

スチーム
レンジ

えびギョウザ
冷凍生ギョウザ
ほうれん草と豆腐のギョウザ
梅しそギョウザ
➔P.49

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

給水タンク 満水

えびギョウザ

加熱時間の目安　約20分



材料(12個分)

むきえび……………………… 150g
むきえび（飾り用・小さめの物）………… 12個
Ⓐ しょうが汁 ……………… 小さじ1
Ⓐ 酒 ……………………… 小さじ1
Ⓐ ごま油 ………………… 小さじ1
Ⓐ 片栗粉 ………………… 小さじ1
Ⓑ ニラ(みじん切り) …………… 10g
Ⓑ 長ねぎ(みじん切り) ……… 大さじ1½(約15g)
Ⓑ 干ししいたけ(もどしてみじん切り)…… 小1枚
Ⓑ しょうゆ ……………… 小さじ1
Ⓑ 塩、こしょう ………… 各少々
市販のギョウザの皮 ………… 12枚

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷むきえびは半分は細かくたたき、残りは荒めに刻んでⒶで下味をつけておく。
❸ボウルに❷とⒷを入れ、調味料と材料を合わせる。粘りがでるまでよく練り、12等分しておく。
❹ギョウザの皮の中心に❸のたねをのせ、ヒダをとりながら丸く包む。中央に飾り用のむきえびをのせる。
❺❹の底にサラダ油(分量外)をつけ、脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて並べる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気吸気口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き えびギョウザ で焼く。

冷凍生ギョウザ

加熱時間の目安　約22分

材料(12個分)

市販の冷凍ギョウザ …………… 12個

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷市販の冷凍ギョウザの底にサラダ油(分量外)をつけ、脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて並べる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 冷凍生ギョウザ で焼く。

ほうれん草と豆腐のギョウザ

加熱時間の目安　約19分



材料(12個分)

ほうれん草 ………………… 150g
木綿豆腐 ……………… ¼丁(約75g)
Ⓐ 長ねぎ(みじん切り)………小さじ1(約5g)
Ⓐ しょうが(みじん切り)………小½かけ
Ⓐ 干ししいたけ(もどしてみじん切り) ……… 2枚
Ⓐ 白すりごま……………… 大さじ1
Ⓐ しょうゆ ………………… 小さじ1
Ⓐ ごま油…………………… 小さじ1
Ⓐ 塩 ………………………… 少々
市販のギョウザの皮 …………… 12枚

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ほうれん草は洗ってラップで包み、葉・果菜の下ゆで ➔P.47 仕上がり調節 中 で加熱して冷水に取り、水気を固く絞って細かくきざむ。木綿豆腐は皿にのせ、おおいをしないで レンジ 800W 約40秒 ➔P.54 加熱し、ペーパータオルなどで水気をふき取り、水切りしておく。
❸ボウルに❷とⒶを入れ、調味料と材料を合わせる。粘りがでるまでよく練り、12等分しておく。
❹ギョウザの皮の中心に❸のたねをのせ、ヒダをとりながら包む。
❺❹の底にサラダ油(分量外)をつけ、脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて並べる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き ほうれん草と豆腐のギョウザ で焼く。

梅じそギョウザ

加熱時間の目安　約19分



材料(12個分)

白菜 ……………………………… 100g
青じそ …………………………… 10枚
Ⓐ 豚ひき肉……………………… 60g
Ⓐ 梅干し(種をとり、たたく) ……………… 2個
Ⓐ 長ねぎ(みじん切り)… 大さじ1½(約15g)
Ⓐ にんにく(みじん切り)……………… ½片
Ⓐ しょうが(みじん切り)………… 小½かけ
Ⓐ 酒 ……………………………大さじ½
Ⓐ しょうゆ…………………小さじ1
Ⓐ ごま油…………………… 小さじ1
Ⓐ 塩、こしょう ……………… 各少々
市販のギョウザの皮 …………… 12枚

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷白菜は 葉・果菜の下ゆで ➔P.47 仕上がり調節 中 で加熱し、みじん切りにし水気をしぼる。青じそは4枚はみじん切り、6枚は縦半分に切っておく。
❸ボウルに❷の白菜、青じそのみじん切り、Ⓐを入れ、調味料と材料を合わせる。粘りがでるまでよく練り、12等分しておく。
❹ギョウザの皮の中心に❸のたねをのせ、ヒダを取りながら包む。中央に飾り用のむきえびをのせる。
❺❹の底にサラダ油(分量外)をつけ、脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて並べる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 梅じそギョウザ で焼く。

えびギョウザ、ほうれん草と豆腐のギョウザ、梅じそギョウザのコツ
→焼きギョウザのコツ参照 ➔P.82

冷凍生ギョウザのコツ

●**一度に焼ける分量は**
皮の直径が約9cmのもので6～20個です。(ギョウザの大きさにより、一度に焼ける分量は異なります。)

●**加熱が足りなかったときは**
グリル皿ふたをとり、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。(グリル皿に湯が残っている場合は捨ててから加熱します。)

●**自家製の冷凍ギョウザは**
仕上がり調節 やや強 強 にします。

●**ギョウザの皮の厚さや大きさにより焼き色や蒸し加減が異なります。**
皮が薄めの場合は仕上がり調節を やや弱 か 弱 にします。

●**焼き色のついた冷凍ギョウザは**
うまくできません。

さけのちゃんちゃん焼き

オート調理｜加熱時間の目安　約25分

スチーム
レンジ

さけのちゃんちゃん焼き
➔P.49

グリル皿（脚を閉じる）
テーブルプレート

給水タンク 満水



材料（4切れ分）

さけの切り身（1切れ約100gのもの）
……………………………… 4切れ
酒 ………………………………… 適量
塩、こしょう ………………… 各少々
野菜ミックス（約250gのもの）
……………………………… 1袋
サラダ油 …………………… 大さじ½
Ⓐ にんにくすりおろし ……… 少々
Ⓐ みそ ……………………… 大さじ2
Ⓐ 酒 ………………………… 小さじ1
Ⓐ 砂糖 ……………………… 大さじ1
バター（4等分する） …………… 40g

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷さけに酒と塩、こしょうで下味をつけておく。
❸ポリ袋に野菜とサラダ油を入れてよく混ぜておき、脚を閉じたオーブンシートを敷いたグリル皿に½量を広げてのせ、その上に❷の皮を下にしておき、さらにバターと残りの野菜をのせる。
❹❸ をテーブルプレートに置き さけのちゃんちゃん焼き で加熱する。
❺合わせたⒶをかける。

さけのちゃんちゃん焼きのコツ

●**一度に焼ける分量は**
2～4切れ分です。

●**加熱が足りなかったときは**
皿に移し換えラップをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。 ➔P.54

牛肉の塩釜焼き

オート調理｜加熱時間の目安　約28分

根菜の下ゆで
➔P.47
（下ごしらえ）

牛肉の塩釜焼き
➔P.49

スチーム
レンジ

グリル皿（脚を閉じる）
テーブルプレート

給水タンク 満水



材料（3～4人分）

牛もも肉(かたまり) ………… 500g
塩、こしょう ……………………… 適量
サラダ油 …………………………… 適量
Ⓐ 塩 ……………………………… 500g
Ⓐ 卵白……………………………… 1個分
Ⓐ 白ワイン……………………… 大さじ2
セロリ（薄切り） ……………………… 1本
じゃがいも ………… 2個（約200g）
Ⓑ 赤ワイン…………………… 大さじ2
Ⓑ バルサミコ酢…………… 大さじ2
Ⓑ しょうゆ…………………… 大さじ1
クレソン ……………………………… 適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み 根菜の下ゆで 仕上がり調節 弱 で加熱しラップを取ってあら熱を取る。肉は塩、こしょうをしておく。
❸ボウルにⒶを入れてよく混ぜる。
❹脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、セロリを広げてのせ、その上に❸を¼量のせる。
❺❹の上に❷をのせて、残りの❸をかぶせ手でしっかり押さえ、脚を閉じたグリル皿をテーブルプレートに置き 牛肉の塩釜焼き で加熱する。
❻加熱後20分程度おいて肉汁を落ちつかせ、フォークなどで釜を割って肉を切り分けてじゃがいもとクレソンを盛りつけ、Ⓑ をかける。

牛肉の塩釜焼きのコツ

●**一度に焼ける分量は**
約300～500gです。

●**加熱が足りなかったときは**
皿に移し換えラップをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。 ➔P.54

焼きそば

オート調理｜加熱時間の目安　約18分

レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル

焼きそば
➔P.49

グリル皿
テーブルプレート

給水タンク 満水



材料（1～2人分）

焼きそば用めん（ソース付き）……… 1袋
野菜ミックス （約250gのもの）… 1袋
豚薄切り肉（ひとくち大に切る）…… 50g
塩、こしょう ……………………… 各少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ポリ袋にめんと野菜（水・大さじ1（分量外）、ソースをまぶす）を入れて混ぜ合わせる。
❸脚を開いたグリル皿に❷と肉をのせ塩、こしょうをする。
❹ テーブルプレートに❸を置き 焼きそば で加熱し、かき混ぜる。

焼きうどん

焼きそばのめんをうどんに換えて、焼きそばを参照して加熱する。

焼きそばのコツ

●**一度に作れる分量は**
標準量の0.8～1.3倍量です。

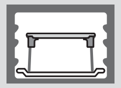
●**加熱が足りなかったときは**
グリル で様子を見ながら加熱します。
➔P.57

●**加熱直後の取り出しは**
容器や加熱室とその周辺、テーブルプレートは非常に熱くなっていますので、素手では触れないでください。

●**調味料は**
市販の合わせ調味料を使うと、より簡単に作れます。

オート調理 | 加熱時間の目安　約20分


レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル


グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート

鶏肉ときのこの中華いため
豚肉とキャベツの辛みそいため
牛肉とピーマンの細切りいため

→P.49

給水タンク　満水

鶏肉ときのこの中華いため

加熱時間の目安　約20分



材料（2～3人分）

鶏もも肉（そぎ切り、ひとくち大に切る）……80g

Ⓐ
- まいたけ（小房に分ける）‥ 1パック
- しめじ（小房に分ける）…… 1パック
- にんにくの芽（5cm長さに切る）……100g
- にんじん（せん切り）………… 30g

Ⓑ
- しょうゆ ………………… 大さじ½
- 酒 ……………………… 大さじ2
- 砂糖 ……………………… 小さじ½
- オイスターソース ……… 大さじ½
- 豆板醤 …………………… 小さじ½
- 片栗粉 …………………… 小さじ1
- 塩、こしょう ……………… 各少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 鶏肉に軽く塩、こしょう(各少々・分量外)をし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておく。
❸ ポリ袋に②とⒶ、合わせたⒷを入れて混ぜ合わせる。
❹ 脚を開いたグリル皿に③をのせ、テーブルプレートに置き 鶏肉ときのこの中華いため で加熱し、かき混ぜる。

鶏肉ときのこの中華いためのコツ

- 一度に作れる分量は表示の分量の0.8～1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。

→P.57

豚肉とキャベツの辛みそいため（ホイコウロウ）

加熱時間の目安　約18分



材料（2～3人分）

豚ロース肉(薄切り、ひとくち大に切る) ……100g

Ⓐ
- キャベツ（ひとくち大に切る）100g
- にんじん（薄切り）………… 50g
- ピーマン(種を取り、乱切り)…… 2個
- ねぎ（5mm巾の斜め切り）…… 50g

Ⓑ
- みそ …………………… 大さじ1
- 酒 ……………………… 大さじ2
- 砂糖 …………………… 小さじ1
- 豆板醤 ………………… 小さじ½
- 片栗粉 ………………… 小さじ½

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 豚肉に軽く塩、こしょう(各少々・分量外)をし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておく。
❸ ポリ袋に②とⒶ、合わせたⒷを入れて混ぜ合わせる。
❹ 脚を開いたグリル皿に③をのせ、テーブルプレートに置き 豚肉とキャベツの辛みそいため で加熱し、かき混ぜる。

〔ひとくちメモ〕
- 切った野菜は、しっかり水きりしておくとよいでしょう。

豚肉とキャベツの辛みそいためのコツ

- 一度に作れる分量は表示の分量の0.8～1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。

→P.57

牛肉とピーマンの細切りいため（チンジャオロウスー）

加熱時間の目安　約18分



材料（2～3人分）

牛もも肉（細切り）…………………150g

Ⓐ
- ピーマン（種を取り、タテに細切り）・4個
- ゆでたけのこ（細切り）……… 50g

Ⓑ
- しょうゆ ……………… 小さじ1
- オイスターソース …… 大さじ1
- 酒 ……………………… 大さじ1
- 砂糖 …………………… 小さじ1
- 鶏がらスープの素（顆粒）… 小さじ1
- 片栗粉 ………………… 小さじ1

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておく。
❸ ポリ袋に②とⒶ、合わせたⒷを入れて混ぜ合わせる。
❹ 脚を開いたグリル皿に③をのせ、テーブルプレートに置き 牛肉とピーマンの細切りいため で加熱し、かき混ぜる。

牛肉とピーマンの細切りいためのコツ

- 一度に作れる分量は表示の分量の0.8～1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。

→P.57

豚肉ときのこの中華いため

鶏もも肉を豚肉（80g・薄切り、ひと口大に切る）に換え、**鶏肉ときのこの中華いため**を参照して加熱する。

鶏肉とキャベツの辛みそいため

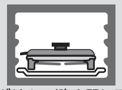
豚肉を鶏もも肉（100g・そぎ切り、ひと口大に切る）に換え、**豚肉とキャベツの辛みそいため**を参照して加熱する。

豚肉とピーマンの細切りいため

牛もも肉を豚肉（150g・薄切り、ひと口大に切る）に換え、**牛肉とピーマンの細切りいため**を参照して加熱する。

オート調理 | 加熱時間の目安　約20分


スチーム
レンジ


グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

ニラレバいため
ニラ肉いため
豚キムチいため

→P.49

給水タンク　満水

ニラレバいため

加熱時間の目安　約10分



材料（2～3人分）

豚レバー（ひとくち大に切る）……200g

Ⓐ
- 酒 ………………………………大さじ1
- しょうが汁 ……………………大さじ1
- 片栗粉 …………………………大さじ1

ニラ（5cm長さに切る）‥1束(約100g)
玉ねぎ（薄切り）………小½個(約50g)
黄色パプリカ（薄切り）……………50g
もやし…………………………………100g

Ⓑ
- しょうが(みじん切り) ………大さじ1
- にんにく(みじん切り) ………大さじ1
- しょうゆ………………………大さじ1
- オイスターソース……………大さじ1
- 酒 ………………………………小さじ2
- 砂糖……………………………小さじ1
- ごま油 …………………………小さじ1
- 塩 ………………………………小さじ⅓

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 豚レバーは、塩水につけ血抜きをし、合わせたⒶにつけこみ15分以上おく。
❸ ②の汁気を軽く切ってからポリ袋に入れる。
❹ ニラの½量を、脚を閉じてオーブンシートを敷いたグリル皿に広げ、その上に③をのせる。
❺ ④にグリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせる様にしてテーブルプレートに置き ニラレバいため で加熱し、かき混ぜる。

ニラレバいためのコツ

- 一度に作れる分量は0.8倍～標準量です。
- 加熱が足りなかったときは 皿にうつしかえラップをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

→P.54

ニラ肉いため

加熱時間の目安　約9分



材料（2～3人分）

豚薄切り肉（ひとくち大に切る）…200g

Ⓐ
- 酒 ………………………………大さじ1
- 塩、こしょう……………………各少々
- 片栗粉 …………………………大さじ1

ニラ（5cm長さに切る）‥1束(約100g)
もやし…………………………………100g
玉ねぎ（薄切り）………小½個(約50g)
人参（せん切り）………………………50g
しょうが（せん切り）……………………少々

Ⓑ
- ごま油 …………………………小さじ1
- 豆板醤 …………………………小さじ½
- みりん …………………………小さじ2
- 酒 ………………………………小さじ2
- しょうゆ…………………………大さじ1
- オイスターソース………………大さじ1
- 鶏がらスープの素(顆粒)………小さじ1

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 肉にⒶをもみこんで下味をつけておく。
❸ 合わせたⒷをポリ袋に入れ、②とニラ以外の材料もすべて入れ、かるく混ぜ合わせる。
❹ ニラの½量を、脚を閉じてオーブンシートを敷いたグリル皿に広げ、その上に③をのせる。
❺ ④にグリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせる様にしてテーブルプレートに置き ニラ肉いため で加熱し、かき混ぜる。

ニラ肉いためのコツ

- 一度に作れる分量は0.8倍～標準量です。
- 加熱が足りなかったときは 皿にうつしかえラップをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

→P.54

豚キムチいため

加熱時間の目安　約9分



材料（2～3人分）

豚バラ薄切り肉（ひとくち大に切る）·150g

Ⓐ
- しょうが汁 ……………………小さじ1
- 酒 ………………………………各小々

白菜キムチ（ひとくち大に切る）……………150g
万能ねぎ（3cmに切る）………………50g
キャベツ（ひとくち大に切る）……………100g

Ⓑ
- ごま油 …………………………小さじ1
- しょうゆ…………………………大さじ½
- みりん …………………………大さじ½

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 豚バラ肉にⒶをもみこんでおく。キムチは汁気をかるく切っておく。
❸ ②と野菜、合わせたⒷを軽く混ぜ合わせておき、脚を閉じてオーブンシートを敷いたグリル皿に広げてのせる。
❹ ③にグリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせる様にしてテーブルプレートに置き 豚キムチいため で加熱し、かき混ぜる。

豚キムチいためのコツ

- 一度に作れる分量は0.8倍～標準量です。
- 加熱が足りなかったときは 皿にうつしかえラップをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

→P.54

ブロッコリーの蒸しいため

オート調理 | 加熱時間の目安　約12分

あたためスタート決定　スチーム　レンジ

ブロッコリーの蒸しいため

➔P.49

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

給水タンク　満水



材料（2～3人分）

ブロッコリー（小房にわける）……… 400g
赤色パプリカ（1cm巾の細切り）…… 40g
黄色パプリカ（1cm巾の細切り）…… 40g
にんにく（薄切り）…………………… ½片

Ⓐ
- 塩、こしょう………………各少々
- オリーブ油………………大さじ1
- 水…………………………大さじ1

Ⓑ
- マヨネーズ………………大さじ2
- ヨーグルト………………大さじ2
- 塩、こしょう………………少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 合わせたⒶをポリ袋に入れ、野菜を加えて混ぜ合わせる。
❸ 脚を閉じ、オーブンシートを敷いたグリル皿に②を広げ、グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせる様にしてテーブルプレートに置き、ブロッコリーの蒸しいため で加熱する。
❹ Ⓑを合わせてかける。

ブロッコリーの蒸しいためのコツ

- 一度に作れる分量は0.8倍～標準量です。
- 加熱が足りなかったときは 皿にうつしかえラップをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。 ➔P.54

ジンギスカン



オート調理 | 加熱時間の目安　約21分

あたためスタート決定　過熱水蒸気　オーブン　スチーム　グリル

ジンギスカン

➔P.49

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

給水タンク　満水

材料（2～3人分）

ジンギスカン用羊肉（薄切り）‥ 300g
ジンギスカン用タレ（市販のもの）
……………………………………… 大さじ5
野菜
ねぎ、ピーマン、キャベツ、かぼちゃ、玉ねぎなど合わせて・200～250g
塩、こしょう…………………… 各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ジンギスカン用肉をタレにつけ込みよくもみ込み、30分～1時間くらいおく。
❸野菜は5mm厚さの薄切りにし、塩、こしょうをふる。
❹脚を開いたグリル皿に野菜と肉を交互に重ねテーブルプレートに置き ジンギスカン で加熱する。

ジンギスカンのコツ

- 一度に作れる分量は0.8倍～標準量です。
- 加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。 ➔P.57

蒸し焼きいも



オート調理 | 加熱時間の目安　約45分

あたためスタート決定　過熱水蒸気　オーブン　グリル

蒸し焼きいも

➔P.49

グリル皿（脚を閉じる）
テーブルプレート

給水タンク　満水

材料（2～4本分）

さつまいも（1本約250gのもの）・2～4本

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ さつまいもは皮にフォークで穴をあけるか包丁で切り目を入れてから、脚を閉じたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き、蒸し焼きいも で焼く。
❸竹ぐしを刺してみて、通ればでき上がり。

蒸し焼きいものコツ

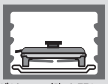
- **一度に作れる分量は**
2～4本です。
細いさつまいも(180g以下)や小さいさつまいも(130g)は仕上がり調節 弱 で焼きます。
- **加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。 ➔P.60

豚肉と野菜の蒸し物

オート調理 | 加熱時間の目安　約15分

スチーム
レンジ

豚肉と野菜の蒸し物
➔P.49



グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

給水タンク
満水



材料（3〜4人分）

豚バラ肉(薄切り) ……300g
塩、こしょう……各少々
Ⓐ しょうが汁……小さじ1
　 酒……大さじ3
　 しょうゆ……小さじ1
白菜(幅5〜6cmのざく切りにする) 300g
人参(ピーラーで薄切りにする)……小½本
生しいたけ(じくを切る)……4枚
Ⓑ しょうゆ……大さじ1
　 黒酢……大さじ½
　 すりごま……少々

作りかた

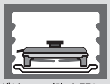
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷豚バラ肉は軽く塩、こしょうをしてⒶをもみこむ。
❸脚を閉じオーブンシートを敷いたグリル皿に、野菜を広げてのせ平らにする。
❹③の上に②を広げてのせ、グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、豚肉と野菜の蒸し物で加熱する。
❺皿に盛り、合わせたⒷを添える。

豚肉とザーサイの重ね蒸し

オート調理 | 加熱時間の目安　約8分

スチーム
レンジ

豚肉とザーサイの重ね蒸し
➔P.49



グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

給水タンク
満水



材料（2〜4人分）

豚薄切り肉……200g
ザーサイ（かたまり）……100g
Ⓐ しょうが汁……小さじ1
　 塩……少々
　 酒……大さじ ½
片栗粉……大さじ1
卵白……½個分
ごま油……小さじ½

作りかた

❶ザーサイはひと口大の薄切りにし、水につけて軽く塩抜きをしておく。
❷豚肉もザーサイと同様にひとくち大に切り、合わせたⒶ で下味をつけ、表面に片栗粉、卵白をまぶしておく。
❸脚を閉じオーブンシートを敷いたグリル皿に水気をきったザーサイと豚肉を１枚ずつ広げながら交互に並べ、ごま油をかける。
❹ ③にグリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、豚肉とザーサイの重ね蒸しで加熱する。

鶏肉とザーサイの重ね蒸し

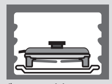
豚肉を鶏ささみ肉（200g・そぎ切り、ひとくち大に切る）にかえ、**豚肉とザーサイの重ね蒸し**を参照して加熱する。

白身魚の蒸し物

オート調理 | 加熱時間の目安　約10分

スチーム
レンジ

白身魚の蒸し物
➔P.49



グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

給水タンク
満水



材料（4切れ分）

たら(切り身)……4切れ
塩、こしょう……各少々
ベーコン……4枚
プチトマト(へたをとる)……4個
ズッキーニ(輪切り)
……4枚
黄色パプリカ(四角く4等分する)……¼個
Ⓐ 白ワイン……大さじ2
　 スープ(固形スープ　個をとく)
　 ……カップ⅓
ホワイトソース(➔P.91 作りかたを参照して作る)……カップ1

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷たらは両面に軽く塩、こしょうをし、ベーコンでまく。
❸②の上に黄色パプリカ、ズッキーニ、プチトマトの順にのせ、楊枝で上からとめる。
❹脚を閉じたグリル皿に、③をのせ混ぜ合わせたⒶを全体にかけ、グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、白身魚の蒸し物で加熱する。
❺皿に盛り、ホワイトソースをかける。

豚肉と野菜の蒸し物、豚肉とザーサイの重ね蒸しのコツ

●一度に作れる分量は
豚肉と野菜の蒸し物は、3〜4人分、豚肉とザーサイの重ね蒸し物は2〜4人分です。

●加熱が足りなかったときは
皿に移し換えラップをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。
➔P.54

白身魚の蒸し物のコツ

●一度に作れる分量は
2〜4切れ分です。
●加熱が足りなかったときは
皿に移し換えてラップをして レンジ500W で様子を見ながら加熱します。➔P.54

あさりの酒蒸し

オート調理｜加熱時間の目安　約7分

スチーム
レンジ
あさりの酒蒸し
➔P.49
グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク
満水



材料（2～3人分）
あさり（殻つき）……………… 約400g
酒 …………………………… 大さじ2
バター ……………………… 適量
パセリ（みじん切り）……………… 少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ あさりは3％の食塩水（分量外）に約3時間から半日くらい、暗く涼しい場所において、砂をはかせる。
❸ 殻と殻をこすり合わせてよく洗い、脚を閉じたグリル皿に並べ、酒をかけてバターを散らし、グリル皿ふたをセットする。
❹ ③のグリル皿ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き あさりの酒蒸し で加熱する。蒸し上がりにパセリをふる。

〔ひとくちメモ〕
•砂をはかせるときの水の量は半分つかる程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがあるので、アルミホイルかボウルをかぶせておきます。

あさりのワイン蒸し

酒をワイン（大さじ2）に換え、あさりの酒蒸しを参照して加熱する。

たらのチーズ蒸し

オート調理｜加熱時間の目安　約10分

スチーム
レンジ
たらのチーズ蒸し
➔P.49
グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク
満水



材料（4人分）
たらの切り身（1切れ約100gのもの）……………… 4切れ
塩 …………………………… 少々
こしょう ……………………… 少々
白ワイン ……………………… 少々
トマトソース ……………… 大さじ6
ピーマン（薄切り）………… 1個分
ナチュラルチーズ（細かく刻んだもの）……………… 40g

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、たらを並べ、塩、こしょう、白ワインをふり、トマトソースをかけ、ピーマンの薄切りをのせ、ナチュラルチーズを散らしグリル皿ふたをセットする。
❸ ②のグリル皿ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き たらのチーズ蒸し で加熱する。

鶏のレモン蒸し

オート調理｜加熱時間の目安　約8分

スチーム
レンジ
鶏肉のレモン蒸し
➔P.49
グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク
満水



材料（2～4人分）
鶏むね肉……………… 1枚（約200g）
塩 …………………………… 少々
レモン（薄切り）……… 1個（約20枚）
Ⓐ トマトケチャップ …… 大さじ1
Ⓐ しょうゆ ……………… 大さじ1
Ⓐ ごま油 ………………… 大さじ1
Ⓐ 片栗粉 ………………… 大さじ1
Ⓐ レモン汁 ……………… 大さじ1
ピーマン …………………… 適量

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 鶏むね肉は皮にフォークなどで穴をあけ、ひとくち大のそぎ切りにし、塩をふっておきます。
❸ ボウルにⒶの材料すべてを混ぜ合わせ、②を加えてよくからめてから、30分くらいおきます。
❹ 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、③とレモンを交互に形よく並べてグリル皿ふたをセットする。
❺ ④のグリル皿ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 鶏のレモン蒸し で加熱する。
❻ さっと揚げたピーマンを彩りよく飾る。

あさりの酒蒸し、たらのチーズ蒸し、鶏のレモン蒸しのコツ

●一度に作れる分量は
0.5倍～標準量です。

●加熱が足りなかったときは
皿に移し換えてラップをして レンジ500W で様子を見ながら加熱します。➔P.54

蒸し物

オート調理｜
レンジ 200W 2～3分（下ごしらえ）
茶わん蒸し スチーム
空也蒸し レンジ
➔P.49 オーブン
テーブルプレート
給水タンク
満水

茶わん蒸し

加熱時間の目安　約25分



材料（4個分）
卵 ……………………2個（約100mL）
Ⓐ だし汁 ………… 350～400mL
Ⓐ しょうゆ、塩 ………各小さじ½
Ⓐ みりん …………………… 小さじ1
鶏肉（そぎ切り）……………… 約40g
酒 …………………………… 少々
えび（殻つき）……………小4尾（約40g）
かまぼこ（薄切り）……………… 8枚
干ししいたけ（もどして石づきを取り、そぎ切り）……………… 2枚（8切れ）
ゆでぎんなん ……………………… 8個
三つ葉 …………………………… 適量

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ボウルに卵を割り入れてよくときほぐし、Ⓐ を加えて混ぜ、裏ごしする。
❸ 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
❹ 深めの容器に③を入れてラップまたはふたをして レンジ200W 2～3分 加熱する。
❺ 茶わん蒸し容器に三つ葉以外の具を盛り込み、②を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
❻ ⑤をテーブルプレートに右図を参照して並べて 茶わん蒸し で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らす。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.54

空也蒸し

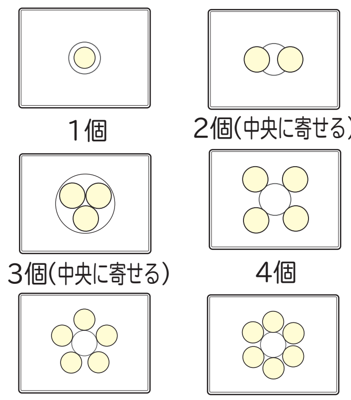
加熱時間の目安　約25分



材料（4個分）・作りかた
具を豆腐（½丁・4等分）に換えて、空也蒸し で加熱する。

茶わん蒸し、空也蒸し、小田巻き蒸しのコツ

●分量は
1～6個まで作れます。
●容器は
直径が8㎝くらいのふたつきのものでふたを含めた重量が茶碗蒸しと空也蒸しは約200g前後、小田巻き蒸しは約250g前後のものが適しています。
●加熱する前の温度は
20～25℃にします。
低いときは、仕上がり調節を 強 に、高いときは 弱 にします。
●卵液は器の七分目くらいまで
●容器の置きかたは
4個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。（上から見た図）



●加熱室は冷ましてから
オーブン、グリル、脱臭 使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりません。
●取り出すときは注意する
容器は熱くなっています。お手持ちのオーブン用手袋や乾いたふきんなどを用いて、気をつけて出してください。
●加熱が足りなかったときは
レンジ200W で、様子を見ながら加熱します。➔P.54

小田巻き蒸し

オート調理｜加熱時間の目安　約28分

レンジ 500W 約30秒
200W 約1分（下ごしらえ）
小田巻き蒸し スチーム
レンジ
➔P.49 オーブン
テーブルプレート
給水タンク
満水



材料（4個分）
〈卵液〉
Ⓐ 卵（ときほぐす）……………… 3個（約150mL）
Ⓐ だし汁 ……………………450mL
Ⓐ しょうゆ、みりん …… 各小さじ1
Ⓐ 塩 ……………………… 小さじ1弱
うどん（ゆでたもの）……… 1玉（約200g）
鶏肉（そぎ切り）……………………40g
酒 …………………………… 少々
なると（薄切り）……………………… 4枚
生しいたけ（石づきをとる）……… 小4枚
さやえんどう ……………………… 8枚
ゆずの皮 ………………………… 適量

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ボウルにⒶを割り入れて混ぜ合わせ、裏ごしする。
❸ さやえんどうはラップで包み レンジ500W 約30秒 加熱し、水に取り、鶏肉は酒をふりおおいをして レンジ200W 約1分 加熱する。
❹ 茶わん蒸し容器にゆずの皮以外の具を盛り込み、②を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
❺ ④をテーブルプレートに左図を参照して並べて 小田巻き蒸し で加熱し、加熱後、加熱室から出して好みでゆずの皮をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らす。

〔ひとくちメモ〕
• ふたつきの容器を使い、極端に軽い容器や重い容器はさけましょう。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.54

ふかしいも



オート調理 | 加熱時間の目安　約30分

ふかしいも →P.49　スチーム レンジ
グリル皿（脚を閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（2～4本分）
さつまいも（1本約250gのもの） …… 2～4本

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 脚を閉じたグリル皿にさつまいもをのせ、グリル皿ふたをセットする。
❸ ②のグリル皿ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き ふかしいも で加熱する。

ふかしいものコツ

●**分量は**
表示の分量です。
●**加熱が足りなかったときは**
皿に移し換えてラップをして レンジ500W で様子を見ながら加熱します。→P.54
●細いさつまいも（180g以下のもの）や小さいさつまいも（130g以下のものは、仕上がり調節 弱 で焼きます。

鶏の酒蒸し



オート調理 | 加熱時間の目安　約12分

鶏の酒蒸し →P.49　スチーム レンジ
グリル皿（脚を閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（2枚分）
鶏むね肉（約200gのもの・半分に切る） …… 2枚
- 酒 …… 大さじ1
- 塩、こしょう …… 各少々
- しょうが汁 …… 少々

辛子じょうゆ
- しょうゆ …… 適量
- 練り辛子 …… 適量

青じその葉、にんじんのせん切り、アルファルファ …… 各適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 鶏肉は皮にフォークや竹ぐしで穴をあけ、塩、こしょうをして、厚みのあるところに、切り目を入れて半分に切り、酒としょうが汁をふりかける。
❸ 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き②をのせ、グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、鶏の酒蒸し で加熱する。
❹ 酒蒸しを刺身状に切ってつけあわせの野菜とともに器に盛り、辛子じょうゆを添える。

• 加熱が足りなかったときは、皿に移し換えてラップをして レンジ500W で様子を見ながら加熱します。→P.54

油揚げのきんちゃく蒸し



オート調理 | 加熱時間の目安　約22分

レンジ800W 1分50秒（下ごしらえ）
油揚げのきんちゃく蒸し →P.49　スチーム レンジ
グリル皿（脚を閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（4人分）
油揚げ …… 4枚
Ⓐ
- だし汁 …… カップ½
- しょうゆ …… カップ½
- 砂糖 …… 大さじ1強

豚ひき肉 …… 150g
木綿豆腐 …… 200g
白滝 …… 100g
にんじん（せん切り） …… 30g
干ししいたけ（もどしてせん切り） …… 2枚
グリンピース …… 少々
だし汁 …… 150g
Ⓑ
- 砂糖 …… 大さじ1
- しょうゆ …… 大さじ½
- 塩 …… 小さじ½
- カレー粉 …… 小さじ1

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 油揚げは2つに切って裏返しにし、熱湯をかけて油抜きをし、水気を切ってⒶにつけておく。
❸ 豆腐は皿にのせ レンジ800W 1分50秒 加熱し、水切りをする。
❹ 容器に③を入れくずしてひき肉と混ぜ合わせ、白滝、野菜、Ⓑを加えてよく混ぜ、8等分する。
❺ 軽く汁気を切った②に④をつめ、口を楊枝でとめる。
❻ 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き⑤を並べ、だし汁を上からかけてグリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置く。
❼ 油揚げのきんちゃく蒸し で加熱する。

• 加熱が足りなかったときは、皿に移し換えてラップをして レンジ500W で様子を見ながら加熱します。→P.54

「レンジ加熱の使いかた」 →P.54

蒸しギョウザ



オート調理 | 加熱時間の目安　約17分

葉・果菜の下ゆで →P.47（下ごしらえ）
蒸しギョウザ →P.49　スチーム レンジ
グリル皿（脚を閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（12個分）
キャベツ …… 100g
Ⓐ
- 豚ひき肉 …… 60g
- にら（みじん切り） …… 10g
- ゆでたけのこ（みじん切り） …… 20g
- にんにく（みじん切り） …… ½片
- しょうが（みじん切り） …… 小½かけ
- 酒 …… 小さじ1
- しょうゆ …… 小さじ1
- ごま油 …… 小さじ1
- 塩、こしょう …… 各少々

市販のギョーザの皮 …… 12枚

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ キャベツは 葉・果菜の下ゆで 仕上がり調節 中 で加熱し、みじん切りにし、水気をしぼる。
❸ ボウルに②とⒶを入れ、調味料と材料を合わせる。粘りがでるまでよく練り、12等分しておく。
❹ ギョウザの皮の中心に③のたねをのせ、ヒダをとりながら包む。
❺ ④を脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、中央に寄せて並べる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 蒸しギョウザ で加熱する。

• 分量は皮の直径が約9cmのもので6～20個です。（ギョウザの大きさにより、一度に蒸せる分量は異なります。）
• ギョウザの皮の大きさによりたねの量は加減してください。
• 加熱が足りなかったときは、皿に移し換えてラップをして レンジ500W で様子を見ながら加熱します。→P.54

肉シューマイ



オート調理 | 加熱時間の目安　約17分

レンジ500W 約1分（下ごしらえ）
肉シューマイ →P.49　スチーム レンジ
グリル皿（脚を閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（15個分）
Ⓐ
- 豚ひき肉 …… 120g
- 干ししいたけ（もどしてみじん切り） …… 1枚
- 片栗粉 …… 大さじ1
- しょうゆ、砂糖、酒 …… 各大さじ½
- 塩、こしょう、ごま油、しょうが汁、にんにくすりおろし …… 各少々

玉ねぎ（みじん切り） …… 50g
市販のシューマイの皮（30枚入り） …… ½袋
練り辛子、しょうゆ …… 各適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 容器に玉ねぎを入れ レンジ500W 約1分 加熱し、冷ましておく。
❸ ボウルにⒶを入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせ、15等分する。
❹ 親指と人指し指で輪を作って皮をのせ、③をのせて指のくぼみで円筒形にし、形を整えてから皮の角を折り込む。
❺ ④を脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、中央に寄せて並べる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 肉シューマイ で加熱する。

• 分量は0.5～1.5倍量まで作れます。
• 加熱が足りなかったときは、皿に移し換えてラップをして レンジ500W で様子を見ながら加熱します。→P.54

「レンジ加熱の使いかた」 →P.54

菊花シューマイ

オート調理 | 加熱時間の目安　約16分

レンジ 500W 約1分（下ごしらえ）
菊花シューマイ　スチーム レンジ
➔P.49
グリル皿（脚を閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水



材料（8個分）
豚ひき肉 ………………………………… 40g
えび ………………………………………… 8尾
玉ねぎ（みじん切り） ………………… 25g
たけのこの水煮（みじん切り） …… 25g
干ししいたけ（もどしてみじん切り） ……………………………… 小1枚
塩、砂糖、ごま油、酒 ………… 各適量
市販のシューマイの皮（30枚入り・5mm幅に切る） …………………………… ½袋(15枚)

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 容器に玉ねぎを入れ レンジ 500W 約1分 加熱し、冷ましておく。
❸ ボウルにたねの材料をすべて入れ、調味料と材料を合わせる。粘りがでるまでよく練り、8等分してそれぞれだんご状にまとめる。
❹ バットに皮を敷き、丸めたたねを並べ、えびを包み込むように1個ずつ両手で軽くにぎってまとめる。
❺ 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、中央に❹を寄せて並べる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 菊花シューマイ で加熱する。

- 分量は0.5〜1.5倍量まで作れます。
- 加熱が足りなかったときは、皿に移し換えてラップをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。 ➔P.54

キャベツの皮シューマイ

オート調理 | 加熱時間の目安　約17分

葉・果菜の下ゆで ➔P.47（下ごしらえ）
キャベツの皮シューマイ　スチーム レンジ
➔P.49
グリル皿（脚を閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水



材料（15個分）
キャベツ ………………約3枚(約150g)
豚ひき肉……………………………130g
Ⓐ しょうが汁………………………適量
　水 …………………………大さじ1
　塩…………………………………少々
　しょうゆ ……………………小さじ1
　片栗粉 ………………………大さじ1
コーン………………………………15粒
しょうゆ、酢、とき辛子………各適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み 葉・果菜の下ゆで 仕上がり調節 中 で加熱し、芯の部分をさけて6cm角に切り取って15枚用意し残りはみじん切りにする。
❸ 豚ひき肉はⒶの材料と❷のきざんだキャベツを加え、よく混ぜ合わせる。
❹ 四角に切ったキャベツに❸のたねをのせて、シューマイを作る要領で包み、上にコーンをのせる。
❺ 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、中央に❹を寄せて並べる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き キャベツの皮シューマイ で加熱する。
❻ 皿に盛り、しょうゆ、酢、好みでとき辛子を添える。

- 分量は0.5〜1.5倍量まで作れます。
- 加熱が足りなかったときは、皿に移し換えてラップをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。 ➔P.54

簡単肉まん

手動調理

手動　レンジ　200W 約5〜6分
テーブルプレート
給水タンク 空



材料（6個分）
簡単パンの生地（材料・作りかた ➔P.172） ････1回分
冷凍シューマイ（室温にもどし、3〜4つに切る）････6個

作りかた

❶ 簡単パン ➔P.172 作りかた①〜⑧を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個（1個約45g）に切り分けて丸める。
❷ 生地を丸くのばしてシューマイを包み、口をしっかり止める。
❸ 深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ラップをする。
❹ テーブルプレートの中央に置き レンジ 200W 5〜6分 加熱する。加熱後はすぐにラップを外し、残りも同様に加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- まんじゅうの閉じ口はしっかり止めます。
- シューマイを冷凍のミートボールなどに換えてもよいでしょう。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.54

手作り豆腐

オート調理 | 加熱時間の目安　約22分

手作り豆腐　スチーム オーブン レンジ
➔P.49
テーブルプレート
給水タンク 満水



材料（4個分）
豆乳（成分無調整・大豆固形成分10%以上のもの）……………………………… 500mL
にがり …………………………… 30〜40mL
あん
Ⓐ だし汁 ……………………… カップ½
　みりん ……………………… 小さじ½
　しょうゆ …………………… 小さじ1
　塩 ………………………………… 少々
片栗粉（小さじ1の水で溶く）……… 小さじ1
しょうが（すりおろす）……………… 適量
あさつき（小口切り）……………… 適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜる。
❸ 茶わん蒸し容器に❷を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
❹ ❸をテーブルプレートに茶わん蒸しの置きかたの図を参照して並べ 手作り豆腐 で加熱する。 ➔P.117
❺ 小さめの鍋にあんの材料Ⓐを入れて煮立て、水とき片栗粉を加え、とろみをつける。
❻ ❹に❺のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。

〔ひとくちメモ〕
- でき上がりの豆腐の固さは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。
- にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
- あんの換わりに、湯豆腐用のたれをかけてもよいでしょう。
- 加熱が足りなかったときは、レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。 ➔P.54

卵豆腐

オート調理 | 加熱時間の目安　約40分

卵豆腐　オーブン スチーム 過熱水蒸気
➔P.49
黒皿 下段 テーブルプレート
給水タンク 満水



材料（14.5×13.0×4.5cmのステンレス型1個分）
〈卵液（卵1にだし汁2の割合）〉
卵（ときほぐす）…… 4個（約200mL）
Ⓐ だし汁 ……………………… カップ2
　みりん ……………………… 小さじ2
　薄口しょうゆ ……………… 小さじ1
　塩 ……………………………… 小さじ½
Ⓑ だし汁 ……………………… カップ½
　みりん ……………………… 大さじ½
　薄口しょうゆ ……………… 小さじ½
　塩 ………………………………… 少々
片栗粉（水小さじ1で溶く）……… 小さじ1
わさび（すりおろす）………………… 適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ボウルに卵を入れ、合わせたⒶを加えて混ぜ、裏ごしする。
❸ 水でぬらした型に❷を入れ、硫酸紙（ケーキ用型紙）のまわりに水をつけて型にぴったりとつけ、おおいをする。
❹ 黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼（約50mL）を注ぎ入れ、その上に❸をのせます。卵豆腐 で加熱し、そのましばらくおいてから冷やす。
❺ 小鍋にⒷを入れてひと煮立ちしたら水とき片栗粉を加えてあんを作り、切り分けた❹にかけ、わさびをのせる。

卵豆腐のコツ

●分量は
0.8〜1.2倍量まで作れます。

●型は
流し型は表示している大きさで底が取り外せるステンレス製の型を使ってください。ステンレス製でも大き過ぎたり小さ過ぎたりするときれいに仕上がらないことがあります。ポリプロピレン製の型は使えません。

●加熱が足りないときは
過熱水蒸気 オーブン 予熱なし 140℃ で様子を見ながら加熱します。

●硫酸紙でおおって
表面に熱風が直接あたるときれいに仕上がりません。熱風があたらないように硫酸紙（ケーキ用型紙）でおおいをして加熱します。

●卵とだし汁は1対2の割合で
卵液が薄いとかたまりにくくなります。

●卵液の温度は20〜25℃のものを
卵液の温度が低いときは仕上がり調節 強 に、卵液の温度が高いときは 弱 に調節します。

豆腐花

オート調理 ｜加熱時間の目安　約22分

豆腐花　→P.49
レンジ　オーブン　スチーム
テーブルプレート
給水タンク　満水



材料（4個分）
豆乳（成分無調整・大豆固形成分10%以上のもの）……500mL
にがり……30～40 mL
砂糖……大さじ2
アーモンドエッセンス……少々
シロップ
Ⓐ 黒砂糖……50 g
　メープルシロップ……大さじ1
　水……大さじ2
白きくらげ（乾燥）……5g
クコの実（お湯につけてもどす）……適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ボウルに豆乳とにがり、砂糖を入れてよく混ぜ、アーモンドエッセンスを加えてさらに混ぜる。
❸ 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
❹ ③をテーブルプレートに茶わん蒸しの置きかたの図を参照して並べ、→P.117 豆腐花で加熱する。加熱後、よく冷ましてから冷蔵室で冷やす。
❺ 白きくらげはぬるま湯でもどして柔らかくしておき、石づきを取って食べやすい大きさに切る。小さめの鍋にシロップの材料Ⓐを入れて煮立て、よく冷ましてから冷蔵室で冷やす。
❻ ④に⑤の白きくらげとシロップをかけ、クコの実をのせる。

〔ひとくちメモ〕
- でき上がりの豆腐の固さは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。
- にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調節します。
- 冷蔵室で冷まさずに、おこのみで粗熱がとれた状態でもよいでしょう。
- 加熱が足りなかったときは、レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。→P.54

豆腐のテリーヌ

オート調理 ｜加熱時間の目安　約50分

レンジ 500W 約30秒 約2分（下ごしらえ）
豆腐のテリーヌ　→P.49
オーブン　スチーム
黒皿 下段　テーブルプレート
給水タンク　満水



材料（19.5×10×6cm耐熱ガラス製パウンド型1個分）
油揚げ（湯通しする）……4枚
木綿豆腐……1丁
Ⓐ 豚ひき肉……200g
　パン粉……カップ
　卵……1個
　しょうゆ、ごま油……各小さじ1
　しょうが汁……小さじ1弱
　塩……少々
かにかまぼこ……3本
薄焼き卵……1枚
さやいんげん……8本

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 油揚げは3方を切って広げ、型に敷く。
❸ さやいんげんはラップで包み レンジ 500W 約30秒 加熱し、水に取る。豆腐は レンジ 500W 約2分 加熱し、水切りをする。
❹ すり鉢にⒶと③の豆腐を入れてよくすり混ぜる。
❺ 型に④の半量を入れ、③のいんげんを散らし、薄焼き卵で巻いたかまぼこが中心になるように並べる。その上に残りの④を入れて油揚げで包む。
❻ ⑤を黒皿の上にのせ、下段に入れて 豆腐のテリーヌ で焼く。

- 加熱が足りなかったときは、オーブン 予熱なし 1段 200℃ で様子を見ながら加熱します。→P.60

「レンジ加熱の使いかた」 →P.54

ごま豆腐

オート調理 ｜加熱時間の目安　約25分

ごま豆腐　→P.49
オーブン　スチーム　過熱水蒸気
黒皿 下段　テーブルプレート
給水タンク　満水



材料（14×13×4.5cmの金属製流し型1個分）
練りごま（黒）……80g
Ⓐ くず粉……80g
　水……500mL
塩……少々
わさび、しょうゆ……各適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 鍋に練りごまを入れ、合わせたⒶを少しずつ加えながらよく混ぜる。火にかけて弱火にし、塩を加えて混ぜ、ゆるくとろみがつくまで木しゃもじで鍋底をよくかき混ぜる。
❸ 水でぬらした型に②を入れて表面を平らにし、硫酸紙（ケーキ用型紙）のまわりに水をつけて型にぴったりとつけ、おおいをする。
❹ 黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ ¼（約50mL）を注ぎ入れて③をのせ 下段 に入れて ごま豆腐 で加熱する。加熱後に硫酸紙をはずし、ラップをかけてよく冷ましてから冷蔵室で冷やし、しょうゆをかけてわさびをのせる。

ごま豆腐のコツ

●分量は
1回で作れる分量は表示の分量の0.8～1.2倍量です。

●弱火にかけて
鍋を火にかけてかき混ぜるときは、弱火でじっくり加熱します。粘度がでてくるときは鍋底から始まるので、こげつかないようにしてよくかき混ぜます。全体的にゆるくとろみがついてきたら火を消し、よくかき混ぜてダマにならないよう均一にします。

●加熱が足りなかったときは
過熱水蒸気 オーブン 予熱なし 140℃ で様子を見ながら加熱します。

●できあがりの豆腐の固さは、
くず粉や練りごまの種類、鍋で加熱した時の固さによってかわります。
おこのみで、練りごまを白にしたり、わさびとしょうゆを黒みつに換えてもいいでしょう。

里いものきぬかつぎ

オート調理 ｜加熱時間の目安　約3分30秒

里いものきぬかつぎ　→P.49
レンジ
テーブルプレート
給水タンク　空



材料（4人分）
さといも……小10個（約300g）
ごま塩……少々

作りかた

さといもは皮のまま上から⅓くらいのところに包丁で浅く切り目を入れ、ラップで包み 里いものきぬかつぎ で加熱し、上⅓の皮をむく。

- 加熱が足りなかったときは、レンジ 600W で様子を見ながら加熱します。→P.54

なすのしょうがじょうゆ

オート調理 ｜加熱時間の目安　約2分

なすのしょうがじょうゆ　→P.49
レンジ
テーブルプレート
給水タンク　空



材料（4人分）
なす（皮をむき、塩水につける）……3個（約200g）
Ⓐ しょうゆ……大さじ1
　しょうが（すりおろす）……少々
　塩、みりん……各少々
針しょうが……少々

作りかた

❶ なすはラップに包み なすのしょうがじょうゆ で加熱し、水に取って色どめし、水気を切る。
❷ 1個をタテ4～6つに切り、混ぜ合わせたⒶをかけ、針しょうがをのせる。

なすの中華風あえもの



オート調理 ｜加熱時間の目安　約3分30秒

なすの中華風あえもの　→P.49
レンジ
テーブルプレート
給水タンク　空

材料（4人分）
なす……3個（約200g）
Ⓐ しょうゆ……大さじ2
　酢……大さじ1
　ごま油……小さじ1
　砂糖……小さじ1
　にんにく（みじん切り）……少々
　赤唐辛子（みじん切り）……少々

作りかた

❶ なすはラップに包み なすの中華風あえもの で加熱し、水に取って色どめし、水気を切る。
❷ 混ぜ合わせたⒶを①にかけて冷やす。

- 加熱が足りなかったときは、レンジ 800W で様子を見ながら加熱します。→P.54

さやいんげんのしょうがじょうゆ



オート調理 ｜加熱時間の目安　約2分

さやいんげんのしょうがじょうゆ　→P.49
レンジ
テーブルプレート
給水タンク　空

材料（4人分）
さやいんげん……約200g
Ⓐ しょうゆ……大さじ1
　しょうが（すりおろす）……少々
　塩、みりん……各少々
針しょうが……少々

作りかた

❶ さやいんげんをラップに包み さやいんげんのしょうがじょうゆ で加熱し、水にとって色どめし、水気を切る。
❷ ①に混ぜ合わせたⒶをかけ、針しょうがをのせる。

- 加熱が足りなかったときは、レンジ 800W で様子を見ながら加熱します。→P.54

小松菜の蒸し物



オート調理 | 加熱時間の目安　約14分

レンジ800W 約1分（下ごしらえ）
小松菜の蒸し物 ➔P.49
レンジスチーム
グリル皿（脚を閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（3～4人分）

絹ごし豆腐………………1丁(約400ｇ)
小松菜（5cm長さに切る）………150g

Ⓐ
- だし汁………………………1カップ
- しょうゆ……………………小さじ2
- みりん………………………大さじ1

Ⓑ
- 万能ねぎ（小口切り）…………50ｇ
- にんにく（すりおろす）……小さじ1
- 白すりごま…………………大さじ1
- しょうゆ……………………大さじ4
- ごま油………………………大さじ1
- 一味唐辛子……………………適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷豆腐を皿にのせ、おおいをしないで レンジ 800W 約1分 加熱し、ふきんなどで水気をふき取って3cm角に切る。
❸ ②と小松菜を、脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷いて並べ、合わせた Ⓐをかけ、グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置いて 小松菜の蒸し物 で加熱する。
❹ 合わせた Ⓑを③にかける。

● 加熱が足りなかったときは、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.54

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.54

白身魚の中華蒸し



オート調理 | 加熱時間の目安　約10分

白身魚の中華蒸し ➔P.49
レンジスチーム
グリル皿（脚を閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（4人分）

白身魚（たい、たら等）
……………………………4切れ（約320ｇ）
しめじ（小房にわける）…………100ｇ
ねぎ………………………………½本
しょうが（せん切り）……………1かけ

Ⓐ
- オイスターソース ……………大さじ1
- 酒 ……………………………カップ¼
- 片栗粉 ………………………小さじ1
- 塩、こしょう…………………少々
- 鶏ガラスープの素（顆粒）……小さじ1
- 水 ……………………………カップ¾

Ⓑ
- しょうゆ ……………………大さじ1
- サラダ油 ……………………大さじ2

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ しめじをオーブンシートを敷いて脚を閉じたグリル皿に並べ、その上に魚をのせる。
❸ ねぎは4cm長さに切り、芯をとり除いてせん切りにし、外側の白い部分は水にさらしてから水気をきって白髪ねぎにする。
❹ ②の上にしょうが、③のねぎの芯の部分をのせ Ⓐ をかけてグリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 白身魚の中華蒸し で加熱する。
❺器に盛り白髪ねぎを添え、食べる直前に Ⓑ を小鍋に入れて熱し、上からかける。

● 加熱が足りなかったときは、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.54

かぶら蒸し



オート調理 | 加熱時間の目安　約9分

かぶら蒸し ➔P.49
レンジスチーム
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（4人分）

かぶ …………………………6個（約480ｇ）
鶏肉（そぎ切り）…………………約80ｇ
酒、しょうゆ ………………各小さじ1
むきえび…………………………約80ｇ

Ⓐ
- グリンピース（ゆでる）………40ｇ
- 片栗粉 ………………………大さじ2
- 卵（ときほぐす）………………1個
- 塩………………………………少々

あん

Ⓑ
- だし …………………………カップ1
- しょうゆ ……………………大さじ1
- みりん ………………………大さじ1
- 塩………………………………少々

片栗粉（小さじ1の水で溶く）
……………………………………小さじ1
しょうが（すりおろす）……………適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 鶏肉とえびは酒としょうゆで下味をつけておく。
❸ かぶは皮をむいてすりおろし、ざるにあげて水けを軽く切り、ボウルに入れて Ⓐと混ぜ合わせる。
❹ 耐熱容器に②を4等分して入れ、その上に③も4等分してかけ、容器にひとつずつラップをかける。
❺ ④をテーブルプレートに茶わん蒸しの置きかたの図 ➔P.117 を参照して並べ かぶら蒸し で加熱する。
❻ 小さめの鍋にあんの材料Ⓑを入れて煮立て、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
❼ ⑤に⑥のあんをかけ、しょうがをのせる。

かぶら蒸しのコツ

●**分量は**
1～4個までです。

●**容器は**
耐熱性容器で重量が約200g前後のものが適しています。

●**加熱が足りなかったときは**
レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。➔P.54

中華風蒸しハンバーグ



オート調理 | 加熱時間の目安　約9分

葉・果菜の下ゆで ➔P.47 レンジ800W 約1分 約7分（下ごしらえ）
中華風蒸しハンバーグ ➔P.49 レンジスチーム
グリル皿（脚を閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（4個分）

豚ひき肉…………………………200ｇ
木綿豆腐 ………………½丁(約150ｇ)

Ⓐ
- 塩……………………………………少々
- 紹興酒 …………………………大さじ2
- しょうゆ ………………………小さじ1
- こしょう…………………………少々

Ⓑ
- しょうゆ ………………………大さじ1
- 酒 ………………………………大さじ1
- ごま油 …………………………大さじ1
- 砂糖 ……………………………小さじ1
- 水 ……………………………1½カップ
- 鶏がらスープの素（顆粒）
- ……………………………………小さじ2
- 片栗粉 ………………………大さじ1強

長ねぎ（みじん切り）…………大さじ2
片栗粉……………………………30ｇ
しょうが（みじん切り）…………⅓かけ
チンゲン菜（根元から4分割する）
…………………………1束（約100ｇ）
しいたけ（薄切り）…………………2枚
しめじ（石づきを取り小房にわける）
……………………………………100ｇ

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 豆腐を皿にのせ、おおいをしないで レンジ 800W 約1分 ➔P.54 加熱し、ふきんなどで水気をふき取って1cm角に切る。
❸ チンゲン菜はラップでピッタリ包んで 葉・果菜の下ゆで ➔P.47 で加熱し、水にとって色どめをする。
❹ 豚ひき肉にⒶを加えてよく混ぜ、粘りがでてきたら長ねぎ、しょうが、片栗粉、②を加えてよく混ぜて4等分する。
❺ 手にサラダ油（分量外）をつけ、④を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませる。
❻ ⑤ を脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷いて並べて、グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置いて 中華風蒸しハンバーグ で加熱する。
❼しいたけ、しめじ、合わせたⒷを深めの皿にに入れて軽くラップし、レンジ 800W 約7分 加熱して途中よくかき混ぜ、⑥にかけて③を添える。

● 加熱が足りなかったときは、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.54

えびと野菜の白ワイン蒸し



オート調理 | 加熱時間の目安　約12分

えびと野菜の白ワイン蒸し ➔P.49
レンジスチーム
グリル皿（脚を閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（2～3人分）

大正えび（またはブラックタイガー）
………………………10尾（約250g）
じゃがいも（1cm角に切る）……100ｇ
玉ねぎ（1cm角に切る）…………100ｇ
赤色パプリカ（1cm角に切る）……30ｇ
黄色パプリカ（1cm角に切る）……30ｇ
マッシュルーム（石づきをとる）……6個
にんにく（薄切り）…………………1片

Ⓐ
- 白ワイン……………………カップ¼
- オリーブ油 ……………………大さじ1
- 塩、こしょう…………………各少々
- しょうゆ ………………………小さじ1
- スープ（固形スープ½個をとく）
- ……………………………カップ¾
- タイム（生、または乾燥品）……少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
❸ 切った材料を脚を閉じたグリル皿に並べ、合わせたⒶを上からかける。
❹③にグリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、えびと野菜の白ワイン蒸し で加熱する。

● 加熱が足りなかったときは、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.54

しめじのイタリアン蒸し

オート調理 | 加熱時間の目安　約9分

しめじのイタリアン蒸し ➔P.49
レンジスチーム
グリル皿（脚を閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水



材料（2～3人分）

しめじ（小房にわける）…………200ｇ
トマト（3cm角に切る）…1個(約150ｇ)
玉ねぎ（薄切り）…………………100ｇ
にんにく（みじん切り）…………½片

Ⓐ
- 白ワイン ……………………大さじ1
- オリーブ油 …………………大さじ½
- 塩 ……………………………小さじ⅓
- こしょう………………………少々
- スープ（固形スープ½個をとく）
- ……………………………カップ½
- バジル（生、または乾燥品）……少々
- 粉チーズ ……………………小さじ1

パセリ（みじん切り）………………適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ パセリ以外の野菜を脚を閉じたグリル皿に並べ、合わせたⒶを上からかける。
❸ ②にグリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、しめじのイタリアン蒸し で加熱する。
❹ 皿に盛りつけ、パセリをかける。

● 加熱が足りなかったときは、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.54

煮物

肉じゃが

オート調理 | 加熱時間の目安　約58分

肉じゃが ➔P.49　レンジ
テーブルプレート　給水タンク 空



材料（4人分）

豚バラ薄切り肉（ひとくち大に切る）……150g
じゃがいも（乱切りにして水にさらす）……中2個(約300g)
にんじん（乱切り）……小1本(約100g)
玉ねぎ（くし形切り）……小1個(約100g)
干ししいたけ（もどして石づきを取り、半分に切る）……6枚
Ⓐ だし汁……カップ1½
Ⓐ しょうゆ……大さじ4
Ⓐ 酒……カップ½
Ⓐ 砂糖……大さじ4
サラダ油……適量

作りかた

❶ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
❷ 容器に①と残りの野菜を入れ、合わせたⒶを加え落としぶたとふたをして 肉じゃが で加熱する。

肉じゃがのコツ

●容器は大きくて深めのものを
ふきこぼれないようにします。市販のふた付き煮込容器を使うと便利です。
●材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
●煮汁は多めにする。
煮汁は材料がかぶるくらいの量にします。
●加熱後はしばらく置く
味をなじませます。
●料理に合わせた下ごしらえを
アクのある野菜や火のとおりにくい材料は下ゆでをします。また、焦げめがほしいものはフライパンでいためてから煮込みます。
●落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、平皿またはオーブンシートを丸形に切って十文字の切り目を入れたものを使います。
●加熱が足りなかったときは
レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。
➔P.54

ポークカレー

オート調理 | 加熱時間の目安　約47分

レンジ 800W 約4分（下ごしらえ）
ポークカレー / チキンカレー ➔P.49　レンジ
テーブルプレート　給水タンク 空



材料（4人分）

豚肉（角切りにし、塩、こしょうをする）……200g
Ⓐ じゃがいも(乱切りにして水にさらす)……大1個(約200g)
Ⓐ 玉ねぎ(くし形切り)……1個(約200g)
Ⓐ にんじん(乱切り)……小1本(約100g)
Ⓑ カレールー……小1箱(約120g)
Ⓑ 水……カップ2½～3
サラダ油……適量

作りかた

❶ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早くいためて取り出し、Ⓐを入れて十分いためる。
❷ 容器にⒷを入れて、ふたをする。レンジ 800W 約4分 加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。
❸ ②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをして ポークカレー で加熱する。(加熱の途中1～2度かき混ぜる)
● 加熱が足りなかったときは、レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。
「レンジ加熱の使いかた」➔P.54

チキンカレー

豚肉を鶏もも肉（1枚・ひとくち大に切る）に換えて、チキンカレー で加熱する。

● 加熱が足りなかったときは、レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。
➔P.54

ポークシチュー

牛肉の代わりにシチュー、カレー用豚肉を使い、ビーフシチュー を参照して加熱する。

ビーフシチュー

オート調理 | 加熱時間の目安　約90分

ビーフシチュー ➔P.49　レンジ
テーブルプレート　給水タンク 空



材料（4人分）

牛肉(シチュー用角切り)……400g
塩、こしょう……各少々
小麦粉(薄力粉)……大さじ1
じゃがいも(乱切りにして水にさらす)……大1個(約200g)
にんじん(乱切り)……中1本(約150g)
玉ねぎ(くし形切り)……中1個(約200g)
Ⓐ バター……25g
Ⓐ 小麦粉(薄力粉)……40g
Ⓑ スープ(固形スープ2個をとく)……カップ2～2½
Ⓑ トマトピューレ……カップ¼
Ⓑ 赤ワイン……大さじ3
Ⓑ 砂糖……大さじ½
Ⓑ 塩……小さじ⅓
Ⓑ こしょう……少々
Ⓑ ローリエ……3枚
サラダ油……少々
生クリーム……適量

作りかた

❶ 牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶしておく。
❷ フライパンにサラダ油を熱し、①を表面に焦げめがつくまでいためて取り出し、野菜を入れてよくいためる。
❸ フライパンにⒶを入れ、茶色になるまでよくいため、合わせたⒷを加え、泡立て器でダマができないようによくかき混ぜ、ひと煮立ちさせる。
❹ 容器に②と③を入れてかき混ぜ、ふたをして ビーフシチュー で加熱する。加熱の途中1～2度押しかき混ぜて加熱する。好みで生クリームをかける。
● 加熱が足りなかったときは、レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。
➔P.54

豚の角煮

オート調理 | 加熱時間の目安　約58分

根菜の下ゆで ➔P.47　過熱水蒸気 オーブン（予熱あり）150℃ 20～30分（下ごしらえ）
豚の角煮 ➔P.49　レンジ オーブン
テーブルプレート　給水タンク 空



材料（4人分）

豚バラ肉(かたまりを8つに切る) 500g
しょうが(薄切り)……1かけ(15g)
ねぎ(ぶつ切り)……½本(50g)
大根(2cm厚さの半月切り)……¼本(200g)
Ⓐ 水……カップ1
Ⓐ 酒……カップ½
Ⓐ しょうゆ……カップ½
Ⓐ 砂糖……大さじ5
Ⓐ みりん……大さじ1

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 大根はラップで包み 根菜の下ゆで 仕上がり調節 弱 で加熱する。
❸ 豚肉は黒皿にオーブンシートを敷き並べて準備する。
❹ 過熱水蒸気 オーブン 予熱あり 150℃ 20～30分 で予熱する。
❺ 予熱終了音が鳴ったら③を中段に入れ、脂を落とす。
❻ 容器に⑤の豚肉を入れ、②、Ⓐ、ねぎ、しょうがを加え、落としぶた ➔P.126（肉じゃが のコツ）とふたをする。
❼ 豚の角煮 で加熱する。
● 加熱が足りなかったときは、レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。
➔P.54
「オーブン加熱に過熱水蒸気を組み合わせる」使いかた ➔P.61

ロールキャベツ

オート調理 | 加熱時間の目安　約58分

葉・果菜の下ゆで（下ごしらえ）➔P.47
ロールキャベツ ➔P.49　レンジ オーブン
テーブルプレート　給水タンク 空



材料（4人分）

キャベツ……8枚(約500g)
Ⓐ 合びき肉……200g
Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り)……¼個(約50g)
Ⓐ 牛乳……大さじ3
Ⓐ パン粉……30g
Ⓐ 卵……¼個
Ⓐ ナツメグ、塩、こしょう……各少々
Ⓑ スープ（固形スープ1個をとく）……カップ1½
Ⓑ トマトケチャップ……カップ¼
Ⓑ しょうゆ……小さじ2
Ⓑ 塩、こしょう……各少々
玉ねぎ(薄切り)……¼個(約50g)

作りかた

❶ キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み 葉・果菜の下ゆで で加熱してから芯を薄くそぎとり、水気を切る。
❷ ボウルにⒶと芯のみじん切りを入れてよく練り混ぜる。
❸ ②を8等分して俵型にし、広げた①にのせて包む。
❹ 容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせたⒷを加え、落としぶた ➔P.126（肉じゃが のコツ）とふたをして ロールキャベツ で加熱する。
● 加熱が足りなかったときは、レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。
➔P.54

里いもの含め煮

オート調理 | 加熱時間の目安　約52分

レンジ オーブン
里いもの含め煮 / かぼちゃの含め煮 ➔P.49
テーブルプレート　給水タンク 空



材料（4人分）

さといも(ひとくち大に切る)……500g
Ⓐ だし汁……カップ1
Ⓐ しょうゆ……大さじ1
Ⓐ 砂糖……大さじ1

作りかた

❶ さといもとⒶを容器に入れ、落としぶた ➔P.126（肉じゃが のコツ）とふたをして 里いもの含め煮 で加熱する。
● 加熱が足りなかったときは、レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。
➔P.54

かぼちゃの含め煮



材料（4人分）

かぼちゃ（ひとくち大に切る）…500g
Ⓐ だし汁……カップ1
Ⓐ しょうゆ……大さじ1
Ⓐ 砂糖……大さじ1

作りかた

❶ かぼちゃとⒶを容器に入れ、落としぶた ➔P.126（肉じゃが のコツ）とふたをして かぼちゃの含め煮 で加熱する。
● 加熱が足りなかったときは、レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。
➔P.54

黒豆

オート調理 ｜加熱時間の目安 約174分

黒豆 →P.49 レンジ
テーブルプレート
給水タンク 空



材料（4人分）
黒豆……………………カップ1（150g）
Ⓐ 砂糖 ……………………… 120g
しょうゆ ……………… 大さじ1½
塩………………………… 小さじ⅓
重曹 ………………… 小さじ¼弱
水 ………………………… カップ4

作りかた

❶ 黒豆は洗って容器に入れ、合わせたⒶを加えて一晩おく。
❷ オーブンシートで作った落としぶた →P.126（肉じゃがのコツ）とふたをして 黒豆 で加熱する。
❸ 1～2粒を取り出し、指でつまんで軽くつぶれるようならふたをして、そのまま一昼夜おく。

● 加熱が足りなかったときは、レンジ 100W で様子を見ながら加熱します。
→P.54

さつまいものレモン煮

オート調理 ｜加熱時間の目安 約9分

さつまいものレモン煮 →P.49 レンジ
テーブルプレート
給水タンク 空



材料（4人分）
さつまいも………………………300g
Ⓐ 水……………………………カップ¾
砂糖……………………………80g
レモン（薄切り）…………………½個

作りかた

❶ さつまいもは皮をむき、1cmの輪切りにし、水にさらしておく。
❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①を入れ、合わせたⒶとレモンを加える。オーブンシートで落としぶた →P.126（肉じゃがのコツ）をして さつまいものレモン煮 で加熱する。
❸ 加熱後軽くかき混ぜる。

● 加熱が足りなかったときは、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。
→P.54

大豆と昆布の煮物

オート調理 ｜加熱時間の目安 約174分

レンジ
大豆と昆布の煮物 →P.49
テーブルプレート
給水タンク 空



材料（4人分）・作りかた

❶ 大豆（カップ1）は洗って容器に入れ、砂糖（100g）、しょうゆ（カップ¼）と水（カップ4）を加えて一晩おく。
❷ ①に1cm角に切った昆布（20g）を加え、オーブンシートの落としぶた →P.126（肉じゃがのコツ）とふたをして、大豆と昆布の煮物 で加熱する。

● 加熱が足りなかったときは、レンジ 100W で様子を見ながら加熱します。
→P.54

ラタトゥイユ

オート調理 ｜加熱時間の目安 約11分

葉・果菜の下ゆで 仕上がり調節 弱 →P.47
レンジ 600W 約1分10秒（下ごしらえ）
ラタトゥイユ →P.49 レンジ
テーブルプレート
給水タンク 空



材料（4人分）
なす…………………………1個（約70g）
パプリカ（赤、黄）…． 各¼個（約80g）
ズッキーニ……………½本（約100g）
かぼちゃ…………………………… 100g
Ⓐ にんにく（みじん切り）……… 1片
オリーブ油 ……………… 大さじ1
Ⓑ ホールトマト缶（粗くきざむ）
…………………………… 100g
水 ………………………… カップ½
固形スープの素 …………… 1個
白ワイン ………………… 大さじ1
ローリエ ………………………1枚
塩、こしょう …………… 各少々

作りかた

❶ 野菜はすべて2cm角に切る。かぼちゃはラップで包み 葉・果菜の下ゆで 仕上がり調節 弱 で加熱する。
❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れて、レンジ 600W 約1分10秒 加熱する。
❸ ②に①と合わせたⒷを加えて、オーブンシートで落としぶた →P.126（肉じゃがのコツ）をして ラタトゥイユ で加熱する。
❹加熱後、かき混ぜる。

● 加熱が足りなかったときは、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。
→P.54

「レンジ加熱の使いかた」→P.54

えびのケチャップ煮

オート調理 ｜加熱時間の目安 約5分

半解凍（刺身の解凍） →P.45（下ごしらえ）
えびのケチャップ煮 →P.49 レンジ
テーブルプレート
給水タンク 空



材料（2～3人分）
冷凍えび（殻つき）……………… 約250g
Ⓐ ねぎ（みじん切り）………… 大さじ2
しょうが（みじん切り）…… 小さじ1
片栗粉 …………………… 小さじ½
ケチャップ ……………… 大さじ2
酒 ………………………… 大さじ4
砂糖 ……………………… 小さじ1
豆板醤 …………………… 小さじ½
サラダ油 ………………… 大さじ½
塩、こしょう …………… 各少々
炒めた青菜 ………………………… 適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ えびはラップなどの包装を外して発泡スチロールのトレーに並べ 半解凍（刺身の解凍） で解凍する。
❸ ②を水に取り、一節を残して殻をむき、背わたを取って水気を切り、深めの皿に並べ、軽く塩、こしょうをしてしばらくおく。
❹ 片栗粉小さじ1（分量外）をふり、よくまぶしてから、合わせたⒶを入れてさっと混ぜ、軽くラップをする。
❺ えびのケチャップ煮 で加熱してかき混ぜ、青菜と一緒に盛り合わせる。

● 加熱が足りなかったときは、レンジ 600W で様子を見ながら加熱します。
→P.54

魚介のケチャップ煮

えびの代わりに市販の冷凍ミックス魚介を使います。

さばのみそ煮

オート調理 ｜加熱時間の目安 約9分

さばのみそ煮 →P.49 レンジ
テーブルプレート
給水タンク 空



材料（2人分）
さば（1切れ約100gのもの）…… 2切れ
ねぎ（5cmの長さに切る）…………… ½本
しょうが（うす切り）…………………… 適量
Ⓐ だし汁 …………………… カップ¾
みそ ……………………………… 50g
砂糖 ………………… 大さじ1強
酒 ……………………… カップ¼

作りかた

❶ さばは皮に切れ目を入れ、熱湯をかけて湯通しし、ペーパータオルで水気をふき取っておく。
❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①をのせ、合わせたⒶを入れてよくからめてから、皮を上にして並べ、ねぎを添え、しょうがをのせる。
❸ オーブンシートで落としぶた →P.126（肉じゃがのコツ）をして さばのみそ煮 で加熱し、木の芽をのせる。

● 加熱が足りなかったときは、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。
→P.54

さばのトマトソース煮

みそをトマトソースに換え、塩、こしょうで味つけし、さばのみそ煮 で加熱する。

さけの冷製

さばの代わりに生ざけ（2切れ）を塩、こしょう（各少々）し、レモン（2枚・薄切り）、バター、ローリエ（各少々）をのせ、さばのみそ煮 で加熱し、熱いうちに骨や皮を除いて十分冷ました後盛り合わせる。

さけのかす汁

オート調理 ｜加熱時間の目安 約17分

レンジ 600W 約3分30秒
レンジ 500W 約40秒（下ごしらえ）
さけのかす汁 →P.49 レンジ
テーブルプレート
給水タンク 空



材料（4人分）
Ⓐ 生さけ切り身（ひとくち大に切る） ……… 2切
大根（5mm厚さのいちょう切り） ………… 50g
にんじん（5mm厚さのいちょう切り） ……… 50g
玉ねぎ（ひとくち大に切る） ……………… 50g
じゃがいも（ひとくち大に切る） ………… 50g
油揚げ（湯通しして細切り）………… ½枚
しいたけ（石づきを取り4つに切る）……………… 2枚
Ⓑ だし汁…………………… カップ3
酒かす……………………… 40g
みそ………………… 大さじ2～3
しょうゆ……………… 小さじ1

作りかた

❶ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れてラップをし、レンジ 600W 約3分30秒 加熱し、軽くかき混ぜる
❷ 耐熱容器に酒かすとだし汁大さじ2を加え、レンジ 500W 約40秒 加熱し、溶いておく。①に油揚げ、しいたけ、合わせたⒷを加えて、オーブンシートで落としぶた →P.126（肉じゃがのコツ）をする。
❸ さけのかす汁 で加熱後、軽くかき混ぜる。

〔ひとくちメモ〕
● アクは加熱後取り除く。

● 加熱が足りなかったときは、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。
→P.54

「レンジ加熱の使いかた」→P.54

あさりの中華風スープ

オート調理 | 加熱時間の目安　約17分

あさりの中華風スープ　→P.49　レンジ
テーブルプレート
給水タンク　空



材料（4人分）
あさり(殻つき) ………………… 200g
キャベツ（ひとくち大に切る）‥ 150g
Ⓐ 水 ………………………… カップ3
Ⓐ にんにく(すりおろす) ……………… ½片
Ⓐ 鶏がらスープの素(顆粒)……… 小さじ1
Ⓐ しょうゆ ………………… 小さじ1
Ⓐ 塩、こしょう ……………… 各少々

作りかた

❶ あさりは3%の食塩水(分量外)に約3時間から半日くらい、暗く涼しい場所において、砂をはかせる。
❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに、殻と殻をこすり合わせてよく洗ったあさりとキャベツ、Ⓐを入れて、オーブンシートで落としぶた →P.133 (スープのコツ参照)をする。
❸ あさりの中華風スープ で加熱後、軽くかき混ぜる。

● 加熱が足りなかったときは、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。
→P.54

小松菜と油揚げの簡単煮

オート調理 | 加熱時間の目安　約5分

小松菜と油揚げの簡単煮　→P.49　レンジ
テーブルプレート
給水タンク　空



材料（2～4人分）
小松菜（4cmの長さに切る）…… 200g
油揚げ（湯通しして細切り）……… 2枚
Ⓐ しょうゆ ………………… 大さじ1
Ⓐ 砂糖 ……………………… 小さじ½
Ⓐ だし汁 …………………… 大さじ1

作りかた

❶ 深めの皿に小松菜と油揚げを入れ、合わせたⒶを混ぜ、オーブンシートで落としぶた →P.133 (スープのコツ参照)をする。
❷ 小松菜と油揚げの簡単煮 で加熱し、かき混ぜる。

● 加熱が足りなかったときは、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。
→P.54

はりはり漬け

オート調理 | 加熱時間の目安　約4分

はりはり漬け　→P.49　レンジ
テーブルプレート
給水タンク　空



材料（2～4人分）
切り干し大根……………………… 30g
にんじん（せん切り）……………… 50g
ちりめんじゃこ（湯通ししたもの）20g
Ⓐ しょうゆ、酢 ………… 各大さじ1
Ⓐ 砂糖 …………………… 大さじ½
Ⓐ 酒 ……………………… 大さじ1
針しょうが ………………………… 適量

作りかた

❶ 切り干し大根は水洗いしてから水でもどし、水気を絞って食べやすい長さに切る。
❷深めの皿に①とにんじん、Ⓐを入れて混ぜ、オーブンシートで落としぶた →P.133 (スープのコツ参照)をする。
❸ はりはり漬け で加熱し、加熱後ちりめんじゃこと針しょうがを加え、混ぜる。

● 加熱が足りなかったときは、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。
→P.54

白滝とえのきだけのいり煮

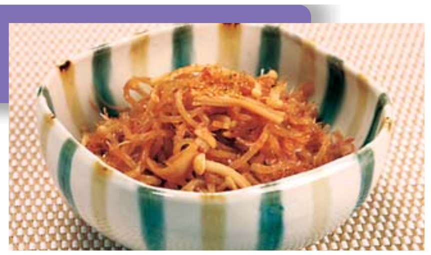
オート調理 | 加熱時間の目安　約5分

レンジ 800W 約1分40秒 (下ごしらえ)
白滝とえのきのいり煮　→P.49　レンジ
テーブルプレート
給水タンク　空

作りかた

❶ 白滝は洗ってザク切りにし、深めの皿に広げ レンジ 800W 約1分40秒 加熱して水気を切る。
❷ えのきだけは根を切り、２つに切って①に入れ、Ⓐを加えて混ぜる。
❸ オーブンシートで落としぶた →P.133 (スープのコツ参照)をして 白滝とえのきだけのいり煮 で加熱し、削りがつお、七味唐辛子を加えて混ぜる。

材料（2～4人分）
白滝………………………… １個(約200g)
えのきだけ………… 小１袋(約100g)
Ⓐ しょうゆ ………………… 大さじ2
Ⓐ みりん……………………… 大さじ½
Ⓐ 砂糖、ごま油 ……… 各小さじ１弱
削りがつお、七味唐辛子 ……… 各適量



● 加熱が足りなかったときは、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

「レンジ加熱の使いかた」→P.54

ほたて貝とかぶのチャウダー

オート調理 | 加熱時間の目安　約17分

レンジ 800W 約3分 約2分 (下ごしらえ)　レンジ
ほたて貝とかぶのチャウダー　→P.49
テーブルプレート
給水タンク　空



材料（4人分）
Ⓐ ほたて貝柱(厚みを半分にし、4つに切る)…… 4個
Ⓐ かぶ(茎を少し残して葉を切り落とし、皮をむいて6つに切る) ………………… 2個（約140g）
Ⓐ 玉ねぎ(薄切り)……………… 50g
Ⓐ しめじ ……………………… 100g
Ⓐ バター …………………… 大さじ½
Ⓑ 水………………………カップ1½
Ⓑ 固形スープの素…………………1個
Ⓑ 塩、こしょう ………………各少々
Ⓒ 牛乳……………………カップ1½
Ⓒ 片栗粉 ……………………大さじ1

作りかた

❶ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れてラップをし、レンジ 800W 約3分 加熱し、軽くかき混ぜる。
❷① にⒷを加えて、オーブンシートで落としぶた →P.133 (スープのコツ参照)をする。
❸テーブルプレートの中央に置き、ほたて貝とかぶのチャウダー で加熱する。
加熱後合わせたⒸを加え、レンジ 800W 約2分 加熱し、軽くかき混ぜる。

● 加熱が足りなかったときは、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。
→P.54

きんぴらごぼう

加熱時間の目安　約10分

オート調理 |

レンジ
きんぴらごぼう
けんちん汁　→P.49
テーブルプレート
給水タンク　空



材料（2～3人分）
こぼう(せん切りにし、酢水につける) ………………………………… 100g
ピーマン(せん切り)……………… 30g
にんじん(せん切り)……………… 30g
Ⓐ 砂糖……………………… 大さじ１½
Ⓐ しょうゆ ………………… 大さじ1
Ⓐ 塩………………………… 小さじ⅓
Ⓐ 酒………………………… 大さじ2
Ⓐ みりん…………………… 大さじ⅔
Ⓐ ごま油 …………………… 小さじ1

作りかた

❶ 耐熱ガラスボウルにこぼうとピーマン、にんじんを入れ、合わせたⒶを加えて混ぜ、オーブンシートで落としぶた →P.133 (スープのコツ参照)をする。
❷ テーブルプレートの中央に置き、きんぴらごぼう で加熱し、落としぶたを取ってかき混ぜる。

● 加熱が足りなかったときは、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。
→P.54

けんちん汁

加熱時間の目安　約15分



材料(2～3人分)
Ⓐ 木綿豆腐（ひとくち大に切る） ……………………………… 100g
Ⓐ 大根（5㎜厚さのいちょう切り） ……………………………… 少々
Ⓐ にんじん（5㎜厚さの半月切り）1個
Ⓐ ごぼう（3㎜厚さのななめ切りにし、酢水につける）……⅓本（約50ｇ）
Ⓐ 里いも（5㎜厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりをとる） …………………2個（約100ｇ）
Ⓐ 干ししいたけ（もどして石づきを取り4つに切る） ………………………………2枚
Ⓐ こんにゃく（あくぬきし、5㎜厚さの2㎝角に切る）…………………50ｇ
Ⓑ だし汁 ……………………カップ2
Ⓑ しょうゆ …………………大さじ1
Ⓑ 塩 ………………………小さじ⅓
Ⓑ 酒 ………………………大さじ1
Ⓑ みりん ……………………小さじ1
万能ねぎ（小口切り）………………適量

作りかた

❶耐熱ガラスボウルにⒶを入れ、合わせたⒷを加えて、オーブンシートで落としぶた →P.133 (スープのコツ参照)をし、けんちん汁 で加熱する。
❷お好みで万能ねぎを添える。

● 加熱が足りなかったときは、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。
→P.54

うど皮のきんぴら

加熱時間の目安　約10分

材料（2～3人分）
うどの皮 ………………………… 100g
酢 ………………………………… 少々
ピーマン(せん切り) ……………… 1個
にんじん(せん切り)……………… 30g
Ⓐ サラダ油 ……………… 大さじ½
Ⓐ しょうゆ ……………… 大さじ1
Ⓐ みりん ………………… 小さじ1
Ⓐ 砂糖、酒 ……………… 各小さじ½

作りかた

❶ うどの皮は４cm長さのせん切りにし、酢水につけておく。
❷ 耐熱ガラスボウルに水気を切ったうどの皮とピーマン、にんじんを入れて混ぜ、合わせたⒶを加えて混ぜ、オーブンシートで落としぶた →P.133 (スープのコツ参照）をする。
❸ テーブルプレートの中央におき、きんぴらごぼう で加熱し、かき混ぜる。



● 加熱が足りなかったときは、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。
→P.54

とん汁



オート調理 ｜加熱時間の目安　約15分

レンジ　とん汁 ➔P.49

テーブルプレート　給水タンク 空

材料（2〜3人分）

Ⓐ
- 豚薄切り肉（ひとくち大に切る）……………100g
- 大根（5mm厚さのいちょう切り）…………⅛本（約100g）
- にんじん（5mm厚さの半月切り）…………¼本（約40g）
- ごぼう（3mm厚さのななめ切りにし、酢水につける）…………⅓本（約50g）
- 里いも（5mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりをとる）…………2個（約100g）
- 干ししいたけ（もどして石づきを取り4つに切る）……………2枚

Ⓑ
- だし汁…………………カップ2
- みそ…………………大さじ2

長ねぎ（5mm厚さのななめ切り）…………⅓本（約30g）

作りかた

❶ 耐熱ガラスボウルにⒶを入れ、合わせたⒷを加えて、オーブンシートで落としぶた ➔P.133（スープのコツ参照）をし、とん汁で加熱する。
❷ 加熱後長ねぎを加えて混ぜ合わせる。

かぼちゃのスープ



オート調理 ｜加熱時間の目安　約17分

レンジ 800W 約1分40秒　レンジ　かぼちゃのスープ ➔P.49

テーブルプレート　給水タンク 空

材料（2〜3人分）

- かぼちゃ……………………200g
- 玉ねぎ（薄切り）………⅓個（約70g）
- Ⓐ 水 ……………………カップ1½
- Ⓐ 固形スープの素……………1個
- バター……………………大さじ1
- 牛乳……………………カップ1

作りかた

❶ かぼちゃは皮をむいて乱切りにする。
❷ 耐熱ガラスボウルにかぼちゃを入れ、玉ねぎ、バター、Ⓐを加える。
❸ オーブンシートで落としぶた ➔P.133（スープのコツ参照）をし、かぼちゃのスープで加熱し、牛乳を加えてミキサーにかけ、耐熱ガラスボウルにあけ レンジ800W 約1分40秒 加熱してあたためる。
❹ お好みでパセリのみじん切りやクルトンを添える。

〔ひとくちメモ〕
- ミキサーにかけないで、そのまま召し上がってもよいでしょう

「レンジ加熱の使いかた」➔P.54

じゃがいものスープ

かぼちゃを皮をむいて薄切りにしたじゃがいも(200g)に換える。

グリンピーススープ

かぼちゃをゆでたグリンピース(200g)に換える。

ミネストローネ



オート調理 ｜加熱時間の目安　約16分

レンジ　ミネストローネ ➔P.49

テーブルプレート　給水タンク 空

材料（2〜3人分）

Ⓐ
- 玉ねぎ（さいの目切り）…………中½個（約100g）
- にんじん（さいの目切り）…………中⅓本（約50g）
- セロリ（さいの目切り）…………………½本
- じゃがいも（さいの目切り）…………大½個（約50g）
- キャベツ（1cm四方に切る。）……40g
- 大豆水煮…………………30g
- トマト（皮をむいて種を取り、さいの目切り）…………30g
- ベーコン（1cm巾に切る。）…1枚
- マカロニ（早ゆでタイプでないもの）……………20g

Ⓑ
- 水 ……………………カップ1½
- 固形スープの素…………………1個
- トマトジュース…………カップ1½
- 塩、こしょう…………………各少々

作りかた

❶ 耐熱ガラスボウルにⒶを入れ、合わせたⒷを加えてオーブンシートで落としぶた（ミネストローネのコツ参照）をし、ミネストローネで加熱する。

にんじんのスープ

オート調理 ｜加熱時間の目安　約17分

レンジ 800W 約1分40秒　レンジ　かぼちゃのスープ ➔P.49

テーブルプレート　給水タンク 空

材料（2〜3人分）

- にんじん……………………200g
- 玉ねぎ（薄切り）………⅓個（約70g）
- Ⓐ 水 ……………………カップ1½
- Ⓐ 固形スープの素……………1個
- ベーコン……………………2枚
- 牛乳……………………カップ1

作りかた

❶ にんじんは皮をむいて薄切りにする。
❷ 耐熱ガラスボウルににんじんを入れ、玉ねぎ、細切りしたベーコン、Ⓐを加える。
❸ オーブンシートで落としぶた（スープのコツ参照）をし、かぼちゃのスープで加熱し、牛乳を加えてミキサーにかけ、耐熱ガラスボウルにあけ レンジ800W 約1分40秒 加熱してあたためる。
❹ お好みでパセリのみじん切りやクルトンを添える。

- 加熱が足りなかったときは、レンジ500W で様子を見ながら加熱してください。➔P.54

「レンジ加熱の使いかた」➔P.54

とん汁、スープのコツ

●容器は
直径25cm（内径約22.5cm）、深さ10cmの広口耐熱ガラスボウルが適しています。

●スープは多めに
スープの量は材料がかぶるくらいの量にします。

●ラップやふたはしないで
煮つめるのでラップやふたはしません。

●落としぶたをする
オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十文字の切り込みを入れたものをのせて加熱すると、スープが均一にゆきわたります。

●アクは
加熱後に取り除きます。

ミネストローネのコツ

●容器は
直径25cm（内径約22.5cm）、深さ10cmの広口耐熱ガラスボウルが適しています。

●材料は
大きさをなるべくそろえて切ってください。

●ラップやふたはしないで
煮つめるのでラップやふたはしません。

●落としぶたをする
オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十文字の切り込みを入れたものをのせて加熱します。

●野菜料理のアクは
加熱後に取り除きます。

●野菜料理のスープは多めに
スープの量は材料がかぶるくらいの量にします。

●野菜料理で煮えにくい材料は
火が通りやすい容器の底に入れてください。

●一度に作れる分量は
標準量の0.8〜1.3倍量です。

●加熱が足りなかったときは
レンジ500W で様子を見ながら加熱してください。➔P.54

手作りソーセージ

オート調理｜加熱時間の目安　約61分

スチーム　レンジ　オーブン

手作りソーセージ →P.49

グリル皿（脚を開く）テーブルプレート

給水タンク　満水

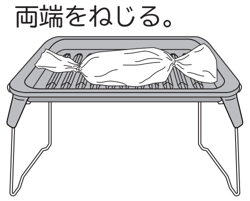


材料(3～4人分)

豚ももひき肉……… 400g
玉ねぎ（すりおろしたもの）……… 大さじ1
にんにく(すりおろしたもの)……… 小さじ1
牛乳……… 大さじ3
片栗粉……… 大さじ2
塩……… 小さじ1½
こしょう、ナツメグ、パプリカ、クローブ、タイムなど……… 各少々
サラダ油……… 少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷材料全部を合わせてよく練り混ぜ、ひとまとめにして、手にサラダ油をつけて片手にのせ、もう一方の手にたたきつけるようにしながら空気を抜き、なめらかにする。
❸生地を直径7cmくらいの棒状にしてオーブンシートで巻き寿司の要領で巻き、両端をねじる。



❹脚を開いたグリル皿にのせテーブルプレートに置き 手作りソーセージ で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
• 香辛料が入っているので、冷蔵室で1週間くらいは味がかわりません。
• オードブルに、サラダやチャーハンの具にと使いみちがあります。

蒸し豚の刺身風

オート調理｜加熱時間の目安　約61分

スチーム　レンジ　オーブン

蒸し豚の刺身風 →P.49

グリル皿（脚を開く）テーブルプレート

給水タンク　満水



材料(3～4人分)

豚もも肉(かたまり)……… 約500g
Ⓐ ねぎ(小口切り)……… 1本
　しょうが(スライス)……… 1かけ
　酒……… 大さじ5
　塩……… 大さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷豚肉は木綿のたこ糸でしばって形を整える。
❸合わせたⒶに❷をつけ、時々返しながら20～30分つけ込む。
❹❸をオーブンシートで包み、両端をねじって閉じ、脚を開いたグリル皿にのせ、テーブルプレートに置き 蒸し豚の刺身風 で加熱する。
❺そのまましばらく置いて冷まし薄く切って器に盛る。

手作りポークハム

オート調理｜加熱時間の目安　約61分

スチーム　レンジ　オーブン

手作りポークハム →P.49

グリル皿（脚を開く）テーブルプレート

給水タンク　満水



材料(3～4人分)

豚ロース肉（かたまり）……… 約500g
塩……… 大さじ2
砂糖……… 小さじ2
Ⓐ 白ワイン……… 大さじ3
　玉ねぎ・にんじん（各薄切り）……… 各20g
　セロリの葉……… 少々
　にんにく（薄切り）……… 1片
　こしょう、ナツメグ、パプリカ、クローブ、タイム、ローズマリーなどの香辛料……… 各少々
砂糖、サラダ油……… 各小さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷豚肉は表面をフォークで刺し、塩と砂糖をよくすり込み、Ⓐを合わせて入れたポリ袋に入れ、空気を抜いて袋の口を閉める。
❸❷を容器に入れ、約500gくらいの重石をのせ、冷蔵室で2～3日つけ込む。
❹袋から出し、水を入れた容器に入れ、ときどき水をかえながら、冷蔵室で半日ほど塩抜きする。
❺水気をペーパータオルなどでふき取り、砂糖とサラダ油を混ぜ合わせたものを塗り、脚を開いたグリル皿にのせ、テーブルプレートに置き 手作りポークハム で加熱する。
❻よく冷ましてからラップで包み、冷蔵室で冷やす。

〔ひとくちメモ〕
• 保存料を使っていませんので、日持ちはしません。1週間くらいで食べきるようにします。
• オードブルとしてそのまま食べるときは、塩抜きは一昼夜行います。

ビーフジャーキー（中華風味）

オート調理｜加熱時間の目安　約61～120分

スチーム　レンジ　オーブン

ビーフジャーキー →P.49

グリル皿（脚を開く）テーブルプレート

給水タンク　満水



材料(2～3人分)

牛赤身肉(薄切り)……… 150～200g
Ⓐ しょうゆ……… 大さじ2
　白ワイン……… 大さじ1
　はちみつ……… 大さじ1
　にんにく(すりおろす)……… 少々
　しょうが(すりおろす)……… 少々
　ごま油……… 小さじ1
　七味唐辛子・こしょう……… 各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷牛肉はつけ汁に3時間以上つけてから、ペーパータオルで汁気を取り、脚を開いたグリル皿に重ならないように広げて並べる。
❸❷をテーブルプレートに置き ビーフジャーキー で加熱し、途中裏返しをしながら加熱する。
❹さらに ビーフジャーキー で様子を見ながら加熱する。

ビーフジャーキー（プレーン）

ビーフジャーキーのⒶのつけ汁の代わりに、塩、こしょうだけで作る。

ポークジャーキー

オート調理｜加熱時間の目安　約61～120分

スチーム　レンジ　オーブン

ポークジャーキー →P.49

グリル皿（脚を開く）テーブルプレート

給水タンク　満水



ビーフジャーキーの牛肉を豚ロース(薄切り)に換えて、 ポークジャーキー で加熱する。

自家製食品のコツ

●1回に作れる分量は
表示の分量の0.8～1.3倍量が目安です。

●使う付属品は
グリル皿にのせて加熱します。

●野菜や果物などをドライにしたり、干し野菜などを作るドライメニューは
食品の量や形状、厚み、水分の含み具合によって、加熱時間が違うので、加熱途中で様子を見ながら調理時間を加減してください。

●コンフィは
容器を使わないで、オーブンシートで包んで加熱します。

●1回で設定できる調理時間は
約60分～90分です。
メニューや調理法によって2時間から3時間必要なときは、2回、3回と設定して追加加熱をしてください。

●加熱が足りなかったときは
仕上がり調節 弱 で様子を見ながら、追加加熱をしてください。

レバーのコンフィ

オート調理｜加熱時間の目安　約91分

スチーム　レンジ　オーブン

レバーのコンフィ →P.49

グリル皿（脚を開く）テーブルプレート

給水タンク　満水



材料(2～3人分)

豚レバー……… 約300g
Ⓐ しょうゆ、酒……… 各大さじ3
　砂糖、ごま油、豆板醤……… 各小さじ2
　しょうが(スライス)……… 1かけ
　にんにく(スライス)……… 1片
　ねぎ……… ½本

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷豚レバーは、塩水につけ血抜きをし、合わせたⒶにつけ込み一昼夜冷蔵室におく。
❸❷の汁気を切り、30×40cmの大きさに切ったオーブンシートに包み、両端をねじって閉じて、脚を開いたグリル皿にのせ、テーブルプレートに置き レバーのコンフィ で加熱する。

レバーのコンフィを使って レバーの中華風サラダ

好みの野菜と薄切りにしたレバーのコンフィを中華風ドレッシングであえる。

さんまのコンフィ



オート調理 | 加熱時間の目安 約180分

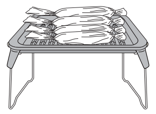
スチーム レンジ オーブン　グリル皿（脚を開く）テーブルプレート

さんまのコンフィ ➔P.49　給水タンク 満水

材料（4尾分）
さんま……………………………4尾
塩……………………………適量
Ⓐ オリーブ油……………………40g
　穀物酢……………………40g
　にんにく（薄切りにする）………2片
　ローリエ（半分にちぎる）………2枚

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ さんまは、頭と内臓を取り、水気をふき取り、塩をふる。
❸ 30×40cmの大きさに切ったオーブンシート4枚に、さんまを1尾ずつ置き、Ⓐを等分に分け入れ、両端をねじって閉じ、脚を開いたグリル皿に並べてのせる。



❹ ③をテーブルプレートに置き さんまのコンフィで加熱する。
❺ さらに さんまのコンフィで加熱する。

〔ひとくちメモ〕
• 骨までやわらかくなるので、丸ごと召し上がれます。

さけのテリーヌ



オート調理 | 加熱時間の目安 約61分

スチーム レンジ オーブン　グリル皿（脚を開く）テーブルプレート

さけのテリーヌ　たらのテリーヌ ➔P.49　給水タンク 満水

材料（18×8cm耐熱性ガラス容器1個分）
生ざけ（1切れ・100gのもの）………5切れ
白ワイン…………………………大さじ1
卵白……………………………2個分
生クリーム………………………カップ1
塩………………………………小さじ⅓
こしょう…………………………少々
パプリカ…………………………小さじ1
ブラックオリーブ（種抜き）………12個

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ さけは骨と皮を除いてひと口大に切り、すり鉢で形がなくなり、ネバリが出るまでよくする。
❸ 白ワイン、卵白、生クリーム、塩、こしょう、パプリカを加えてよくすり混ぜる。
❹ ブラックオリーブは半分に切る。型の底面にオーブンシートを敷き、③をつめオリーブを適当に散らしてうめ、表面を平らにする。
❺ 脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き さけのテリーヌ で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
• 表面が乾燥気味のときは、型よりひと回り小さく切ったオーブンシートをのせて加熱してください。

たらのテリーヌ

材料（18×8cm耐熱性ガラス容器1個分）
生たら（1切れ・100gのもの）……4切れ
白ワイン…………………………小さじ2
卵白……………………………3個分
生クリーム………………………カップ¾
塩………………………………小さじ⅓
こしょう…………………………少々
パプリカ…………………………小さじ⅔
ブラックオリーブ（種抜き）………12個

作りかた

さけのテリーヌを参照して たらのテリーヌ で加熱する。

わかさぎのコンフィ
（南蛮漬け風）

オート調理 | 加熱時間の目安 約90分

スチーム レンジ オーブン　グリル皿（脚を開く）テーブルプレート

わかさぎのコンフィ　ドライ野菜 ➔P.49　給水タンク 満水



材料（2～3人分）
わかさぎ…………………………200g
塩………………………………適量
オリーブ油………………………20g
穀物酢…………………………20g
乾燥ハーブ類・香辛料類
　（ローリエ、クローブ、黒こしょう、唐辛子など）
　……………………………適量
赤パプリカ………………………1個
黄パプリカ………………………1個
ピーマン…………………………2個
玉ねぎ（せん切り）………………½個
Ⓐ ワインビネガー、米酢
　………………………各大さじ3
　水…………………………カップ½
　塩、砂糖、しょうゆ……各小さじ1
　こしょう…………………………適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ わかさぎは水気をふき取り、塩をふる。
❸ 30×40cmの大きさに切ったオーブンシートにわかさぎ、オリーブ油、穀物酢、乾燥ハーブ類、香辛料を入れ、両端をねじって閉じる。（さんまのコンフィ作りかた③を参照）
❹ 脚を開いたグリル皿にのせテーブルプレートに置き、わかさぎのコンフィ で加熱する。
❺ ドライ野菜を作る。赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンは種を取り半分に切る。
❻ 脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、ドライ野菜 で加熱する。
❼ わかさぎと、ドライ野菜を、それぞれせん切りにし、Ⓐにつけ込む。

ドライハーブ



オート調理 | 加熱時間の目安 約60分

スチーム レンジ オーブン　グリル皿（脚を開く）テーブルプレート

ドライハーブ ➔P.49　給水タンク 満水

材料（標準料）
ディル、チャービル、タイム、セージ、ペパーミント……………………各30g

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷作る材料を選び、洗ってから、ペーパータオルなどで水気をふき取る。
❸脚を開いたグリル皿に材料を広げテーブルプレートに置き ドライハーブ で途中様子を見ながら加熱する。（乾燥具合によって、ドライハーブを繰り返して加熱する。）
❹乾燥後、手でもみほぐす。

ドライスパイス



オート調理 | 加熱時間の目安 約60分

スチーム レンジ オーブン　グリル皿（脚を開く）テーブルプレート

ドライスパイス ➔P.49　給水タンク 満水

材料（標準料）
青じその葉…………………………20枚
セロリの葉…………………………20～50g
パセリ（小房に分けたもの）
　……………………………20～50g
あさつき（小口切り）
　……………………………20～50g
オレンジの皮（白いワタを除き、せん切りにしたもの）…………………………50g

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷作る材料を選び、洗ってから、ペーパータオルなどで水気をふき取る。
❸脚を開いたグリル皿に材料を広げテーブルプレートに置き ドライスパイス で途中様子を見ながら加熱する。（乾燥具合によって、ドライスパイスを繰り返して加熱する。）
❹あさつき、オレンジの皮以外は乾燥後、手でもみほぐす。

〔ひとくちメモ〕
• 青じそやセロリ、パセリは色が彩やかで、指でつまんで、カリッと砕ける状態で取り出します。

野菜のコンフィ



オート調理 | 加熱時間の目安 約61分

スチーム レンジ オーブン　グリル皿（脚を開く）テーブルプレート

野菜のコンフィ ➔P.49　給水タンク 満水

材料（2～3人分）
にんじん（5cmの長さの棒状に切る）
　……………………………80g
パプリカ（赤・黄 各タテ4つに切る）
　……………………………各¼個
かぼちゃ（1.5cm角切り）…………80g
ブロッコリー（小房に分ける）……50g
玉ねぎ（5mm厚さの輪切り）………50g
プチトマト…………………………½パック
オリーブ油…………………………適量
塩、こしょう………………………各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷それぞれ野菜にオリーブ油と塩、こしょうをふり、混ぜ合わせてから、それぞれオーブンシートで包む。
❸脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き、野菜のコンフィ で加熱する。

ドライフルーツ（7種）
バナナ、りんご、キウイ、ブルーベリー、ぶどう、いちご、パイナップル

オート調理 | 加熱時間の目安 約91～180分

スチーム レンジ オーブン　グリル皿（脚を開く）テーブルプレート

ドライフルーツ（7種） ➔P.49　給水タンク 満水



作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 材料を選んで用意する。
● キウイ（3～4個）、パイナップル（¼個）はそれぞれ皮をむき、3～4mm厚さの輪切り、または薄切りにする。
● いちご（1パック分）、ぶどう（1房分）は1粒ずつよく洗い水気を切り、3～4mmの薄切りにする。
● バナナ（2本約200g）は皮をむき、5mm厚さの輪切りにして、レモン汁（½個分）をふりかけてしばらくおき、水気を切る。
● りんごは皮をしっかり洗い、タテ4つ割りにして芯を取り、タテの薄切りにして塩水につけてからさっと水洗いし、水気を切る。
● ブルーベリー（1パック）は、よく洗い、半分に切る。
❸脚を開いたグリル皿に用意したフルーツを広げ テーブルプレート に置き ドライフルーツ（7種）で加熱し、途中裏返しをしながら加熱する。
❹さらに ドライフルーツ（7種）で途中様子を見ながら加熱する。

〔ひとくちメモ〕
• 種類や、形、厚みによって加熱時間が違います。様子を見ながら加熱します。

ドライ野菜

オート調理｜加熱時間の目安　約61分

スチーム
レンジ
オーブン

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

ドライ野菜 ➔P.49

給水タンク 満水

材料(4～5人分)
きゅうり(小口切り、または乱切り) ………………………… 2～3本
にんじん(薄切り、または乱切り) ………………………… 1～2本
セロリ(小口切り、または乱切り) ………………………… 1～2本
小玉ねぎ(皮をむく) ………… 8～20個
生しいたけ(丸のまま) ……… 6～12枚
ゴーヤー ……………………………… 1本
キャベツ(タテ割りにする) ………………………… 300～500g
玉ねぎ(薄切り、またはタテ割り) ………………………… 1個分

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷作る野菜を選び、料理に合わせて切る。ゴーヤーはタテ半分に切って、種と白いわたをスプーンなどで取り除き、3～5mm厚さに切る。
❸それぞれ、脚を開いたグリル皿に広げて並べ、テーブルプレートに置き ドライ野菜 で加熱する。
❹さらに ドライ野菜 で途中様子を見ながら加熱する。





〔ひとくちメモ〕
• 種類や形、厚みによって加熱時間が違います。様子を見ながら加熱します。

キャベツの酢漬け

材料（1～2人分）・作りかた

ドライ野菜にしたキャベツ（約200g)をひと口大に切り、しょうゆ、酢(各大さじ1½)、砂糖(小さじ½)、ごま油(小さじ½)、ラー油（少々)であえる。

きゅうりのしょうゆ漬け

材料（1～2人分）・作りかた

ドライ野菜にしたきゅうり（2本）をひと煮立ちさせた調味料（しょうゆ・大さじ2、酒・大さじ1、砂糖・小さじ½、赤唐辛子・½本）に3～4時間つける。

ミックスピクルス

材料（3～4人分）・作りかた

ドライ野菜にしたきゅうり(1本分)、小玉ねぎ(8個)、にんじん(1本分)、セロリ(1本分)をつけ汁(酢・カップ1、砂糖・40g、塩・小さじ⅔、ローリエ・1～2枚、粒こしょう・4～6粒、赤唐辛子・1本）につける。

ドライ野菜を使って

セミドライ野菜はそのままで、しっかり乾燥したものやしいたけなどは、熱湯にさっと通してから水気をきり、煮物やいため物に使います。

ドライ野菜を使った 焼きそば

材料（1～2人分）・作りかた

ソース付き焼きそば用めん(1袋)、ドライ野菜にしたキャベツ、にんじん、玉ねぎ、ゴーヤー、しいたけなど好みの野菜（約250g）を合わせて、焼きそば ➔ P.111 作りかたを参照して作る。

セミドライトマト

オート調理｜加熱時間の目安 61～120分

スチーム
レンジ
オーブン

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

セミドライトマト ➔P.49

給水タンク 満水

材料(1パック分)
プチトマト ……………………… 1パック

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷プチトマトはヘタを取り上下半分に切り、タネを除いてから脚を開いたグリル皿に切り口を上にして並べテーブルプレートに置き セミドライトマト で加熱し、途中裏返しをしながら加熱する。
❸さらに セミドライトマト で様子を見ながら加熱する。

〔ひとくちメモ〕
• 乾燥具合は、好みや使いみちによって加減します。
• 完全にかわいたトマトは密閉容器に入れ、冷蔵室で半年くらい保存できます。



セミドライトマトを使って

干すと色鮮やかになり、甘みが増して、濃厚な味になり、甘ずっぱさが感じられます。

セミドライトマトのオイル漬け

材料（1パック分）・作りかた

密閉容器にセミドライトマトを入れオリーブ油を適量加え、粒こしょう、塩または岩塩を加える。
• サラダやパスタ、コンフィの盛り合わせに。

ヨーグルト



オート調理｜加熱時間の目安 約180分

レンジ 800W
約4～6分
（下ごしらえ）

テーブルプレート

ヨーグルト ➔P.49

レンジ
オーブン

給水タンク 空

材料（4人分）
牛乳（脂肪分3.0%以上のもの）‥ 500mL
ヨーグルト(種菌)
（市販のプレーンタイプ） … 50～100g

作りかた

❶ 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておく。
❷ 容器に牛乳を入れてふたをして レンジ 800W 4～6分 加熱し、約80℃くらいまであたためる。
❸ 人肌くらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜる。
❹ ふたをして ヨーグルト で発酵させる。
❺ 加熱が終わったら、あら熱を取り、冷蔵室で冷やす。

〔ひとくちメモ〕
•お好みでジャムや果物を加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。
•自家製食品〔マイ・コンフィチュール〕 ➔ P.140 を添えてもよいでしょう。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.54



ヨーグルトソース

材料（4人分）
手作りヨーグルト ……………… 大さじ2
クリームチーズ ……………………… 40g
マヨネーズ ………………………… 大さじ1
塩 …………………………………………… 適量

作りかた

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

カスピ海ヨーグルト

材料（4人分）・作りかた

ヨーグルトを参照する。種菌(スターター)として市販のプレーンヨーグルトの代わりに、カスピ海ヨーグルトを使い ヨーグルト で発酵させる。発酵時間は３～６時間です。
(種菌の状態や室温によって発酵時間を加減する。)

ヨーグルトのコツ

●１回の分量は
牛乳の分量は500mLです。500mL以外の分量では、加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●容器はふたつきの耐熱性のものを
使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔なものを使います。

●使用する牛乳は
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上のものを使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌(120～140℃表示)した牛乳でも、80℃ぐらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。

●加熱が足りなかったときは
スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 やや弱（20W）で様子を見ながら加熱してください。➔ P.62

●種菌(スターター)は
•市販されている新鮮なプレーンヨーグルト(無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%のもの)を使います。
•無脂肪固形分や乳脂肪分の違うものや、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。
•種菌の分量が多いほど作りやすくなります。
•手作りのヨーグルトは種菌(スターター)として使わないでください。

●でき上がりの目安は
牛乳が固まったらでき上がりです。手早くあら熱を取り、早めに冷蔵室に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

●保存方法、保存期間は
冷蔵室に保存し、2～3日の間に食べきってください。

マイ・コンフィチュール



いちごの コンフィチュール

オート調理 | 加熱時間の目安　約31分
レンジ オーブン 過熱水蒸気　テーブルプレート
いちごのコンフィチュール
→P.49
給水タンク 満水

材料（標準量）
いちご……………………………… 約150g
赤ピーマン(細切り)……………… 約50g
パイナップル（細切り)………… 約100g
市販の100%果汁
Ⓐ | パイナップルジュース……… 約100mL
　| りんごジュース…………… 約100mL
レモン汁…………… ½個分(大さじ2強)

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ いちごは洗ってヘタを取り、赤ピーマン、パイナップルは2～3cm長さの細切りにする。
❸ 大きくて深めの耐熱容器に②を入れ、Ⓐとレモン汁を加える。
❹ おおいをしないでいちごのコンフィチュールで加熱する。
❺ 加熱が終わったら、乾いたふきんを使い、取り出す。
❻あら熱が取れてからおおいをして冷蔵室で冷やし、密封できる容器などに移し換える。

ブルーベリーの コンフィチュール

オート調理 | 加熱時間の目安　約31分
レンジ オーブン 過熱水蒸気　テーブルプレート
ブルーベリーのコンフィチュール
→P.49
給水タンク 満水

材料（標準量）
ブルーベリー……………………… 約150g
パイナップル（細切り)………… 約100g
赤ピーマン(細切り)……………… 約50g
市販の100%果汁
Ⓐ | パイナップルジュース……… 約100mL
　| グレープジュース…………… 約100mL
レモン汁…………… ½個分(大さじ2強)

作りかた
いちごのコンフィチュールを参照して作り、ブルーベリーのコンフィチュールで加熱する。

オレンジの コンフィチュール

オート調理 | 加熱時間の目安　約31分
レンジ オーブン 過熱水蒸気　テーブルプレート
オレンジのコンフィチュール
→P.49
給水タンク 満水

材料（標準量）
オレンジ（皮をむき、袋から出したもの）
……………………………………… 約200g
りんご（細切り）………………… 約50g
黄ピーマン（細切り）…………… 約50g
市販の100%果汁
Ⓐ | りんごジュース……………… 約100mL
　| パイナップルジュース……… 約100mL
レモン汁…………… ½個分(大さじ2強)
しょうがのみじん切り………… 1かけ分

作りかた
しょうがのみじん切りを除いた材料を合わせ、いちごのコンフィチュールを参照して作る。
オレンジのコンフィチュールで加熱後、冷ましてからしょうがのみじん切りを加える。

ココナッツの コンフィチュール

オート調理 | 加熱時間の目安　約31分
レンジ オーブン 過熱水蒸気　テーブルプレート
ココナッツのコンフィチュール
→P.49
給水タンク 満水

材料（標準量）
桃または白桃缶詰……………… 約150g
洋なしまたは洋なし缶詰……… 約100g
ココナッツミルク（缶詰）…… 約50g
市販の100%果汁
Ⓐ | りんごジュース……………… 約100mL
　| パイナップルジュース……… 約100mL
レモン汁………… ½個分（大さじ2強）
グリーンペッパー（ホール）……… 適量

作りかた
グリーンペッパーを除いた材料を合わせ、**いちごのコンフィチュール**を参照して作る。
ココナッツのコンフィチュールで加熱後、グリーンペッパーを加える。

キウイの コンフィチュール

オート調理 | 加熱時間の目安　約31分
レンジ オーブン 過熱水蒸気　テーブルプレート
キウイのコンフィチュール
→P.49
給水タンク 満水

材料（標準量）
キウイ（粗くつぶす）………… 約200g
パイナップル（細切り）……… 約70g
黄ピーマン（細切り）………… 約30g
市販の100%果汁
Ⓐ | 果汁入り野菜ジュース……… 約150mL
　| パイナップルジュース……… 約50mL
レモン汁………… ½個分(大さじ2強)
ピンクペッパー（ホール）など好みのスパイス…… 適量

作りかた
ピンクペッパーを除いた材料を合わせ、**いちごのコンフィチュール**を参照して作る。
キウイのコンフィチュールで加熱後、ピンクペッパーなど好みのスパイスを加える。

なしの コンフィチュール

材料（標準量）・作りかた
キウイの換わりに皮をむき、ひと口大に切ったなし（約200g）を加えて同様にして作る。
キウイのコンフィチュールで加熱する。

りんごの コンフィチュール

オート調理 | 加熱時間の目安　約31分
レンジ オーブン 過熱水蒸気　テーブルプレート
りんごのコンフィチュール
→P.49
給水タンク 満水

材料（標準量）
りんご（皮をむき、ひとくち大に切る）
……………………………………… 約200g
パイナップル（細切り）……… 約70g
黄ピーマン（細切り）………… 約30g
市販の100%果汁
Ⓐ | りんごジュース……………… 約100mL
　| パイナップルジュース……… 約100mL
レモン汁……………… ½個分(大さじ2強)



作りかた
いちごのコンフィチュールを参照して作り、りんごのコンフィチュールで加熱する。

みかんのコンフィチュール

オート調理 | 加熱時間の目安　約31分

レンジ
オーブン
過熱水蒸気

テーブルプレート

みかんのコンフィチュール

→P.49

給水タンク
満水



材料（標準量）
みかん…………………………… 約200g
なし……………………………… 約50g
パイナップル…………………… 約50g
市販の100%果汁
Ⓐ りんごジュース…………… 約100mL
　 パイナップルジュース……… 約100mL
レモン汁……………½個分（大さじ2強）
はちみつ………………………… 大さじ1

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ みかんは洗って皮をむき、袋から出す。なしは皮をむき、ビニール袋に入れて指でつぶし、パイナップルは2～3cmの長さの細切りにする。
❸ 大きくて深めの耐熱容器に②を入れ、果汁とレモン汁とはちみつを加える。
❹ おおいをしないで みかんのコンフィチュール で加熱する。
❺ あら熱が取れたら、容器に入れてふたをし、冷蔵室で冷やす。

マイ・コンフィチュールのコツ

●**1度に作れる分量は**
表示の分量の0.8～1.3量です。（これ以外の分量はできません）

●**容器は**
直径20～23cm、底径約10cm、深さ6～8cmの広口の耐熱性容器が適しています。



※容器の重さが800g以上のものを使うときは、果汁をふやして（20～30mL）加熱してください。

●**使う果実は**
いちご、ブルーベリー、オレンジ、バナナ、パイナップルなどジャム作りに向いている果実なら何でも使えます。砂糖を使わないで作るので、糖度の高い熟した果実が適しています。

●**容器の大きさの目安は**
材料を入れて容器の半分以下になっていることを確認してから使ってください。

●**野菜は**
赤ピーマン、黄ピーマン、トマト、かぼちゃ、にんじんなど色あざやかなものが向いています。かぼちゃやにんじんなどは前もって加熱したものを使うとよいでしょう。

●**果物や野菜の割合は**
果物と野菜を合わせて約300ｇにします。割合は、果物類が200～250ｇ、野菜やハーブなどを合わせて100～150ｇが目安です。

●**砂糖の換わりに100%果汁を使う**
りんごジュースやパイナップルジュースなど、糖度の高い果汁が適しています。

●**加熱が足りなかったときは**
レンジ 500W で様子をみながら加熱します。→P.54

●**ラップやふたはしないで**
煮つめるのでラップやふたはしません。

●**加熱直後の取り出しは**
加熱直後は容器や加熱室、その周辺、テーブルプレートが非常に熱くなっています。やけどに注意し、厚めの乾いたふきんを使って取り出します。

●**甘く作りたいときは**
材料にハチミツ（大さじ１～２）を加えて加熱します。この場合果汁は230mLにふやしてください。
加熱後に甘さを加えたいときは、ハチミツ（大さじ１～２）を加えます。

●**賞味期限は**
砂糖を使っていないので、日持ちしません。1～2週間で食べきってください。

朝食セット〔主菜〕

オート調理 | 加熱時間の目安　約15分

過熱水蒸気
オーブン
グリル

黒皿　上段
テーブルプレート

トーストセットメニュー

→P.49

給水タンク
満水



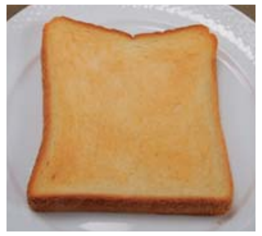
朝食セット段調理の手順
①給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
②主菜1品と、副菜２品を選び、黒皿の中央にタテに並べる。



③黒皿を上段に入れ加熱する。

トーストセットメニュー　主菜：トースト5種（1品選ぶ）

トースト（プレーン）



材料（2枚分）
食パン（6枚切り）……………… 2枚

作りかた
黒皿の中央にタテに並べる。

ピザトースト



材料（2枚分）
食パン（6枚切り）……………… 2枚
玉ねぎ（薄切り）………………… 30g
ピーマン（薄切り）……………… ½個
ベーコン（1cm巾に切る）……… 1枚
ピザソース（市販のもの）……… 適量
ピザ用チーズ……………………… 適量

作りかた
食パン２枚の片面に、ピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らし、黒皿の中央にタテに並べる。

チェルシートースト



材料（2枚分）
食パン（6枚切り）……………… 2枚
Ⓐ バター……………………… 30g
　 砂糖………………………… 20g
　 アーモンドプードル……… 30g
　 干しぶどう（粗くきざむ）… 大さじ2
スライスアーモンド…………… 適量

作りかた
食パン２枚の片面に、混ぜ合わせたⒶを塗り、スライスアーモンドを散らして黒皿の中央にタテに並べる。

アップルパン



材料（2枚分）
食パン（6枚切り）……………… 2枚
りんご…………………………… ½個
塩………………………………… 少々
マーガリン……………………… 適量
シナモンシュガー……………… 少々

作りかた
❶りんごはタテ半分に切り、芯を取ってから、タテ薄切りにして、さっと塩水につけ、水気を切る。
❷食パン２枚の片面にマーガリンを塗り、①のりんごを並べシナモンシュガーをふり、黒皿の中央にタテに並べる。

フレンチトースト



材料（4枚分）
フランスパン（1.5~2cmの厚さに切ったもの）
……………………………………… 4枚
Ⓐ 牛乳………………………… カップ½
　 砂糖………………………… 大さじ½
卵（ときほぐす）……………… 1個
バニラエッセンス……………… 少々
バター…………………………… 適量

作りかた
❶Ⓐを合わせてかき混ぜ、砂糖を、卵とバニラエッセンスを加えて裏ごしし、底の平らな容器に入れる。
❷フランスパンは片面にバターを塗り、バターを塗っていない面を下にして①に浸す。
❸黒皿の中央にアルミホイル、またはオーブンシートを敷き、その上に並べる。加熱後、シナモンシュガー（分量外）をお好みで。

朝食セット〔主菜〕

オート調理

過熱水蒸気 オーブン グリル

おにぎりセットメニュー
焼きそばセットメニュー
チャーハンセットメニュー
ピザセットメニュー

➔P.49

黒皿　上段
テーブルプレート

給水タンク
満水



おにぎりセットメニュー　主菜：おにぎり2種（1品選ぶ）

加熱時間の目安　約15分

しょうゆ焼きおにぎり



材料（2個分）
- 冷やごはん …… 160g
- Ⓐ しょうゆ …… 大さじ½
- Ⓐ 砂糖 …… 小さじ½
- Ⓐ みりん …… 小さじ½

作りかた

❶冷やごはんを半分にしておにぎりを2個つくる。
❷両面に合わせたⒶを塗り、黒皿の中央にアルミホイル、またはオーブンシートを敷き、その上にのせる。

みそ焼きおにぎり



材料（2個分）
- 冷やごはん …… 160g
- Ⓐ 赤みそ …… 大さじ½
- Ⓐ 砂糖 …… 小さじ½
- Ⓐ みりん …… 小さじ½

作りかた

❶冷やごはんを半分にしておにぎりを2個つくる。
❷合わせたⒶを塗り、黒皿の中央にアルミホイル、またはオーブンシートを敷き、その上にのせる。

焼きそばセットメニュー

加熱時間の目安　約15分

簡単焼きそば



材料（1～2人分）
- 焼きそば用めん（ソース付き） …… 1袋
- 野菜ミックス（約250gのもの） … 1袋
- 豚薄切り肉（ひと口大に切る） …… 50g
- 塩、こしょう …… 各少々

作りかた

❶めん、豚肉、野菜ミックス、ソース、塩、こしょうを入れて混ぜ、オーブンシートを敷いた黒皿の中央にのせる。
❷加熱後かき混ぜる。



ピザセットメニュー

加熱時間の目安　約16分

簡単ピザ



材料（1枚分）
- ピザ台（直径18cm市販のもの） … 1枚
- Ⓐ 玉ねぎ（薄切り） …… 20g
- Ⓐ ピーマン（薄切り） …… ½個
- Ⓐ ベーコン（1cm巾に切る） …… 1枚
- Ⓐ スタッフドオリーブ（薄切り） … 適量
- ピザソース（市販のもの） …… 適量
- ピザ用チーズ …… 30g

作りかた

黒皿の中央にオーブンシートを敷き、ピザ台をのせてピザソースを塗りⒶを並べてチーズを散らす。

チャーハンセットメニュー

加熱時間の目安　約15分

簡単チャーハン



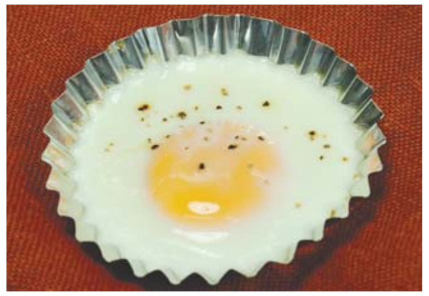
材料（1～2人分）
- 冷やごはん …… 200g
- チャーハンの素（市販のもの） …… 1袋
- ごま油 …… 大さじ1

作りかた

冷やごはんに、チャーハンの素、ごま油を入れよく混ぜ、オーブンシートを敷いた黒皿の中央に置く。
※市販のドライカレーの素に換えると**簡単ドライカレー**になり、ガーリックライスの素を使うと、**簡単ガーリックライス**が作れます。

朝食セット〔副菜〕 副菜2品選ぶ

目玉焼き



材料（2個分）
- 卵 …… 2個
- 水 …… 小さじ1
- 塩、こしょう …… 各少々

作りかた

薄くサラダ油（分量外）を塗ったアルミケース２枚に卵を割り入れ、水をふり、軽く塩、こしょうをして黒皿にのせる。

巣ごもり卵



材料（2個分）
- 卵 …… 2個
- キャベツ（せん切り） …… 30g
- 水 …… 小さじ1
- 塩、こしょう …… 各少々

作りかた

アルミケース２枚にキャベツをまわりに寄せて敷き、まん中に卵を割り入れ、水（小さじ1）をふり、軽く塩、こしょうをして黒皿に並べる。
＊キャベツの代わりにゆでたほうれん草（60g）を敷いてもよいでしょう。

いり卵



材料（2個分）
- 卵（ときほぐす） …… 2個
- Ⓐ 牛乳 …… 大さじ1
- Ⓐ 砂糖 …… 小さじ1
- Ⓐ 塩 …… 少々

作りかた

❶卵にⒶを加えてかき混ぜ、アルミケース2枚に分け入れ、黒皿にのせる。
❷加熱後すぐにかき混ぜて、いり卵状に作る。

チーズ目玉焼き

作りかた

目玉焼きの水の換わりにピザ用チーズ（約15g）を散らして焼く。

ベーコンエッグ

作りかた

アルミケース2枚にベーコン（２枚を半分に切る）２切れをそれぞれ敷く。その上に卵（2個）を割り入れ、水（小さじ1）をふり、軽く塩、こしょうをして黒皿にのせる。

> **⚠ 警告**
>
> **朝食セット以外では、ときほぐさない卵を、卵だけで加熱しない。**
> （破裂するおそれがあります。）
> ※卵を加熱するときは、ときほぐしてから加熱してください。

野菜のベーコン巻き



材料（2人分）
- アスパラガス（2本）、かぼちゃ（薄切り・40g）、エリンギ（2本）、長ねぎ（¼本・半分に切る）、パプリカ（¼個分）、えのきだけ（¼株）のうち好みの野菜2種類
- ベーコン …… 2～4枚
- 塩、こしょう …… 各少々

作りかた

好みの野菜に軽く塩、こしょうをして、ベーコン½枚、または1枚で巻き、楊枝で止め、アルミケース2枚にのせ、黒皿にのせる。

トマトのツナのせ



材料（2個分）
- トマト（1.5cmの厚さの輪切り） …… 2枚
- Ⓐ ツナ（缶詰） …… 小⅓缶
- Ⓐ 玉ねぎ（薄切り） …… 20g
- Ⓐ マヨネーズ …… 小さじ1
- Ⓐ 塩、こしょう …… 各少々
- ドライパセリ（➔P.137参照） … 少々
- ピザ用チーズ …… 適量

作りかた

トマトをアルミケース2枚にのせ、上に混ぜ合わせたⒶをのせて広げ、ドライパセリを散らし、チーズをのせ、黒皿にのせる。

ウインナーのベーコン巻き



材料（4本分）
- ウインナーソーセージ …… 4本
- ベーコン（半分に切る） …… 2枚

作りかた

ウインナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止め、アルミケース2枚に並べ、黒皿にのせる。

朝食セット〔副菜〕 副菜2品選ぶ

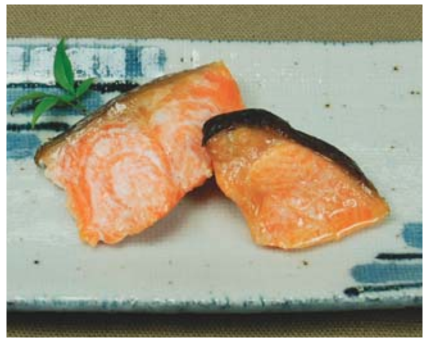
簡単いため物



材料（2個分）
キャベツ（粗めのせん切り） ………… 80g
パプリカ（せん切り） ………… 適量
ベーコン（1cm巾に切る） ……… 1枚
塩、こしょう ………… 各少々
サラダ油 ………… 小さじ1

作りかた
小さめのポリ袋に材料全部を入れてよく振って味をなじませ、アルミケース2枚に分け、黒皿にのせる。

ひとくち塩ざけ



材料（1切れ分）
甘塩ざけ（1切れ約100gのもの） ………… 1切れ

作りかた
さけは4つに切って、オーブンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

簡単干物



材料（1枚分）
あじの開き、さばの干物など好みの干物（ひとくち大に切る） ………… 各1枚

作りかた
オーブンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

簡単板ふピザ



材料（2枚分）
板ふ ………… 2枚
ピザソース（市販のもの） ……… 適量
Ⓐ 玉ねぎ、ピーマン ……… 各適量
Ⓐ ベーコン、えのきだけ …… 各適量
Ⓐ パプリカ ………… 適量
スタッフドオリーブ（薄切り） ………… 2個
ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの） ………… 25g
塩、こしょう ………… 各少々

作りかた
オーブンシートを敷いた黒皿に板ふを置き、ピザソースを塗りⒶを並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを散らす。

かぼちゃの春巻き



材料（4個分）
かぼちゃ（1cm巾の細切り） …… 40g
プロセスチーズ（1cm巾の細切り） ………… 40g
大葉 ………… 4枚
春巻き用皮（市販のもの、半分に切り4枚にする） ………… 2枚
サラダ油 ………… 大さじ½
Ⓐ 小麦粉（薄力粉） ……… 大さじ½
Ⓐ 水 ………… 大さじ½

作りかた
❶かぼちゃをラップで包み レンジ 500W 約30秒 加熱する。
❷春巻きの皮を横に長くなるように広げて、大葉、①、チーズをのせ、混ぜ合わせたⒶをつけながらしっかりと巻く。
❸②の上からサラダ油をかけ、1本ずつ裏表を回転させ、まんべんなく油をからめてから、オーブンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。
「レンジ加熱の使いかた」➔P.54

朝食セットのコツ

●1回に作れる分量は2人分です。表示している主菜1品と、副菜2品の組み合わせです。 他の組合せでは上手にできません。
●使える容器はマドレーヌ用のかためのアルミケースやオーブンシート、アルミホイルです。耐熱容器を使うときは、高さが3～4cmの平らな浅めの物を使ってください。



●アルミケースや耐熱容器にサラダ油かバターを薄く塗ってから使うと、こびりつきが防げます。
●楊枝を使うときは、刺した楊枝がヨコになるように並べて加熱します。
●朝食のトーストは裏返さないため片面（裏面）にしか焼色がつきません。両面を焼きたいときは、トースト ➔P.170 を参照します。
●加熱が足りなかったときは、でき上がった物は取り出してから グリル ➔P.57 で様子を見ながら加熱します。

朝食単品メニュー

オート調理 | 過熱水蒸気 オーブン グリル
ピザトースト
フレンチトースト
チェルシートースト
アップルパン
➔P.49
黒皿 上段 テーブルプレート
給水タンク 満水

ピザトースト

加熱時間の目安 約15分



材料（4枚分）
食パン（6枚切り） ………… 4枚
玉ねぎ（薄切り） ………… 60g
ピーマン（薄切り） ………… 1個
ベーコン（1cm巾に切る） ……… 2枚
ピザソース（市販のもの） ……… 適量
ピザ用チーズ ………… 適量

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷食パン4枚の片面に、ピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らし、黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ ピザトースト で加熱する。

チェルシートースト

加熱時間の目安 約15分



材料（4枚分）
食パン（6枚切り） ………… 4枚
Ⓐ バター ………… 60g
Ⓐ 砂糖 ………… 40g
Ⓐ アーモンドプードル ……… 60g
Ⓐ 干しぶどう（粗くきざむ） … 大さじ4
スライスアーモンド ………… 適量

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷食パン4枚の片面に、混ぜ合わせたⒶを塗り、スライスアーモンドを散らして黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ チェルシートースト で加熱する。

フレンチトースト

加熱時間の目安 約16分



材料（8枚分）
フランスパン（1.5～2cmの厚さに切ったもの） ………… 8枚
Ⓐ 牛乳 ………… カップ1
Ⓐ 砂糖 ………… 大さじ1
卵（ときほぐす） ………… 2個
バニラエッセンス ………… 少々
バター ………… 適量

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷Ⓐを合わせてかき混ぜ、砂糖を溶かし、卵とバニラエッセンスを加えて裏ごしし、底の平らな容器に入れる。
❸フランスパンは片面にバターを塗り、バターを塗っていない面を下にして②に浸す。
❹黒皿にアルミホイル、またはオーブンシートを敷き、その上に中央に寄せて並べ、上段に入れ フレンチトースト で加熱する。加熱後、シナモンシュガー（分量外）をお好みで。

アップルパン

加熱時間の目安 約15分



材料（4枚分）
食パン（6枚切り） ………… 4枚
りんご ………… 1個
塩 ………… 少々
マーガリン ………… 適量
シナモンシュガー ………… 少々

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷りんごはタテ半分に切り、芯を取ってから、タテ薄切りにして、さっと塩水につけ、水気を切る。
❸食パン4枚の片面にマーガリンを塗り、②のりんごを並べシナモンシュガーをふり、黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ アップルパン で加熱する。

朝食単品メニュー

オート調理

過熱水蒸気　オーブン　グリル

目玉焼き　巣ごもり卵　いり卵　しょうゆ焼きおにぎり　みそ焼きおにぎり

➔P.49

黒皿　上段　テーブルプレート

給水タンク　満水

目玉焼き

加熱時間の目安　約13分



材料（4個分）

卵 …… 4個
水 …… 小さじ2
塩、こしょう …… 各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷薄くサラダ油（分量外）を塗ったアルミケース4枚に卵を割り入れ、水をふり、軽く塩、こしょうをして黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ 目玉焼き で加熱する。

チーズ目玉焼き

作りかた

目玉焼きの水の代わりにピザ用チーズ（約30g）を散らし、目玉焼きを参照して焼く。

ベーコンエッグ

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷アルミケース4枚にベーコン（4枚を半分に切る）2切れをそれぞれ敷く。その上に卵（4個）を割り入れ、水（小さじ2）をふり、軽く塩、こしょうをして黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ 目玉焼き で加熱する。

巣ごもり卵

加熱時間の目安　約13分



材料（4個分）

卵 …… 4個
キャベツ（せん切り） …… 60g
水 …… 小さじ2
塩、こしょう …… 各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷アルミケース4枚にキャベツをまわりに寄せて敷き、まん中に卵を割り入れ、水をふり、軽く塩、こしょうをして黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ 巣ごもり卵 で加熱する。
＊キャベツの代わりにゆでたほうれん草（120g）を敷いてもよいでしょう。

いり卵

加熱時間の目安　約13分



材料（4個分）

卵（ときほぐす） …… 4個
Ⓐ 牛乳 …… 大さじ2
Ⓐ 砂糖 …… 小さじ2
Ⓐ 塩 …… 少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷卵にⒶを加えてかき混ぜ、容器に分け入れ、黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ いり卵 で加熱する。
❸加熱後すぐにかき混ぜて、いり卵状に作る。

しょうゆ焼きおにぎり

加熱時間の目安　約15分



材料（4個分）

冷やごはん …… 320g
Ⓐ しょうゆ …… 大さじ1
Ⓐ 砂糖 …… 小さじ1
Ⓐ みりん …… 小さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷冷やごはんを4等分にしておにぎりを4個つくる。
❸②の両面に合わせたⒶを塗り、黒皿にアルミホイル、またはオーブンシートを敷き、中央に寄せて並べ、上段に入れ しょうゆ焼きおにぎり で加熱する。

みそ焼きおにぎり

加熱時間の目安　約15分



材料（4個分）

冷やごはん …… 320g
Ⓐ 赤みそ …… 大さじ1
Ⓐ 砂糖 …… 小さじ1
Ⓐ みりん …… 小さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷冷やごはんを4等分にしておにぎりを4個つくる。
❸②の上になるほうに合わせたⒶを塗り、黒皿にアルミホイル、またはオーブンシートを敷き、その上に中央に寄せて並べ、上段に入れ みそ焼きおにぎり で加熱する。

オート調理

過熱水蒸気　オーブン　グリル

トマトのツナのせ　野菜のベーコン巻き　ウィンナーのベーコン巻き　簡単いため物　簡単板ふピザ

➔P.49

黒皿　上段　テーブルプレート

給水タンク　満水

トマトのツナのせ

加熱時間の目安　約13分



材料（4個分）

トマト（1.5cmの厚さの輪切り） …… 4枚
Ⓐ ツナ（缶詰） …… 小$\frac{2}{3}$缶
Ⓐ 玉ねぎ（薄切り） …… 40g
Ⓐ マヨネーズ …… 小さじ2
Ⓐ 塩、こしょう …… 各少々
ドライパセリ（➔P.137参照） …… 少々
ピザ用チーズ …… 適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷トマトをアルミケース4枚にのせ、上に混ぜ合わせたⒶをのせて広げ、ドライパセリを散らし、チーズをのせ、黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ トマトのツナのせ で加熱する。

朝食単品メニューのコツ

●加熱が足りなかったときは グリル（➔P.57）で様子を見ながら加熱します。

⚠ 警告

朝食セット以外では、ときほぐさない卵を、卵だけで加熱しない。
（破裂するおそれがあります。）
※卵を加熱するときは、ときほぐしてから加熱してください。

野菜のベーコン巻き

加熱時間の目安　約14分



材料（4人分）

アスパラガス（4本）、かぼちゃ（薄切り・80g）、エリンギ（4本）、長ねぎ（$\frac{1}{2}$本・半分に切る）、パプリカ$\frac{1}{2}$個分）、えのきだけ（$\frac{1}{2}$株）のうち好みの野菜2種類
ベーコン …… 4～8枚
塩、こしょう …… 各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷好みの野菜に軽く塩、こしょうをして、ベーコン$\frac{1}{2}$枚、または1枚で巻き、楊枝で止め、アルミケース4枚にのせ、黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ 野菜のベーコン巻き で加熱する。

ウインナーのベーコン巻き

加熱時間の目安　約13分



材料（8本分）

ウインナーソーセージ …… 8本
ベーコン（半分に切る） …… 4枚

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ウインナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止め、アルミケース4枚にのせ、黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ ウィンナーのベーコン巻き で加熱する。

簡単いため物

加熱時間の目安　約13分



材料（4人分）

キャベツ（粗めのせん切り） …… 160g
パプリカ（せん切り） …… 適量
ベーコン（1cm巾に切る） …… 2枚
塩、こしょう …… 各少々
サラダ油 …… 小さじ2

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷小さめのポリ袋に材料全部を入れてよく振って味をなじませ、アルミケース4枚に分け、黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ 簡単いため物 で加熱する。

簡単板ふピザ

加熱時間の目安　約15分



材料（4枚分）

板ふ …… 4枚
ピザソース（市販のもの） …… 適量
Ⓐ 玉ねぎ、ピーマン …… 各適量
Ⓐ ベーコン、えのきだけ …… 各適量
Ⓐ パプリカ …… 適量
スタッフドオリーブ（薄切り） …… 4個
ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの） …… 50g
塩、こしょう …… 各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷オーブンシートを敷いた黒皿に板ふを中央に寄せて並べ、ピザソースを塗りⒶをのせて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを散らし、上段に入れ 簡単板ふピザ で加熱する。

ごはん物

オート調理 ｜

レンジ

炊飯
ピースごはん
五穀ごはん

➔P.49

テーブルプレート

給水タンク：空

炊飯（ごはん）

加熱時間の目安　約35分



材料（4人分）

米 …………………… カップ2（320g）
水 ……………………… 440～480mL

作りかた

❶米は洗い、ざるにあげて水気を切り、深めの容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
❷ 炊飯 で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

ピースごはん

加熱時間の目安　約39分



材料（4人分）

米 …………………… カップ2（320g）
水 ……………………… 440～480mL
グリンピース ………………… 100g
塩 ……………………………… 小さじ½

作りかた

❶米は洗い、ざるにあげて水気を切り、深めの容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約１時間つけて吸水させる。
❷ ①にグリンピースと塩を加えてかき混ぜ、ふたをしてピースごはんで加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

五穀ごはん

加熱時間の目安　約39分



材料（4人分）

米 ……………… カップ1⅔(260g)
五穀米（雑穀米）…… カップ⅓(50g)
（押麦、もちあわ、もちきび、ひえなど）
水 ……………………… 450～480mL

作りかた

❶米と五穀米（雑穀米）は別々に洗い、合わせてざるにあげて水気を切り、深めの容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間ほど吸水させる。
❷五穀ごはんで加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

麦ごはん

材料・作りかた

五穀ごはんを参照し、五穀米を押麦に換えて加熱する。

炊飯（ごはん）・ピースごはん・五穀ごはんのコツ

●米は吸水させる
炊く前に分量の水に30分～1時間ほどつけ、十分吸水させます。
●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。市販のふた付き煮込み容器を使うと便利です。
●加熱が足りなかったときは
レンジ 200W ➔P.54 で様子を見ながら加熱します。

●炊飯(ごはん)の水の量と加熱時間

米の量	水の量	加熱時間
カップ1(160g)	240～260mL	仕上がり調節 弱 約 22 分
カップ3(480g)	640～700mL	仕上がり調節 強 約 42 分

●ピースごはんの水の量と加熱時間

米の量	水の量	加熱時間
カップ1(160g)	240～260mL	仕上がり調節 弱 約 24 分
カップ3(480g)	640～700mL	仕上がり調節 強 約 46 分

●五穀ごはんの水の量と加熱時間

米の量	五穀米の量	水の量	加熱時間
カップ⅘(130g)	カップ⅕(30g)	240～260mL	仕上がり調節 弱 約 24分
カップ2½(400g)	カップ½(80g)	640～700mL	仕上がり調節 強 約 46 分

オート調理 ｜加熱時間の目安　約14分

レンジ
スチーム
オーブン

赤飯
山菜おこわ
栗おこわ

➔P.49

テーブルプレート

給水タンク：満水

赤飯（おこわ）



材料（4人分）

もち米 …………… カップ2（320g）
ゆでささげ（乾燥豆約40g）… 約80g
ささげのゆで汁・水 …… 280～320mL
ごま塩 ……………………………… 少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷もち米は洗い、ざるにあげて水気を切り、深めの容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけて吸水させる。
❸ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして赤飯で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。
❹器に盛り、ごま塩を添える。

〔ひとくちメモ〕
•ささげの量は好みで加減します。
•赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

山菜おこわ



材料（4人分）

もち米 …………… カップ2（320g）
山菜（びん詰またはパック入り）
……………………………… 120g
水 ……………………… 280～320mL
Ⓐ 酒 ……………………………… 大さじ1
Ⓐ しょうゆ ………………… 大さじ½
Ⓐ 塩 ……………………………… 少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて、分量の水を加えてふたをして、約１時間つけて吸水させる。
❸② に汁気を切った山菜とⒶを加えてかき混ぜ、ふたをして山菜おこわで加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

栗おこわ



材料（4人分）

もち米 …………… カップ2（320g）
生栗(皮をむいたもの) ……… 12～16個
水 ……………………… 280～320mL
Ⓐ 砂糖 ………………………… 小さじ½
Ⓐ 酒 ……………………………… 大さじ1
Ⓐ しょうゆ ……………………… 大さじ1
Ⓐ 塩 ……………………………… 少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ もち米は洗い、ざるにあげて水気を切り、深めの容器に入れて、分量の水を加えてふたをして、約１時間つけて吸水させる。
❸ ②にⒶを加えてかき混ぜ、栗をもち米の中にうずめるようにして加え、ふたをして 栗おこわ で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

〔ひとくちメモ〕
•生栗がないときは、びん詰めの甘露煮を使ってもよいでしょう。砂糖は入れずに加熱します。

赤飯（おこわ）・山菜おこわ・栗おこわのコツ

●米は吸水させる
炊く前に分量の水に30分～1時間ほどつけ、十分吸水させます。
●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。市販のふた付き煮込み容器を使うと便利です。
●加熱が足りなかったときは
レンジ 600W ➔P.54 で様子を見ながら加熱します。

●赤飯(おこわ)・山菜おこわ・栗おこわの水の量と加熱時間

もち米の量	水の量	加熱時間
カップ1(160g)	160～180mL	仕上がり調節 弱 約 8 分
カップ3(480g)	460～480mL	仕上がり調節 強 約 16 分

オーブンとレンジの2段〔肉と野菜〕

オート調理

レンジ オーブン

鶏香味焼き＆スープ煮
鶏香味焼き＆なす煮物
豚チーズ焼き＆スープ煮
豚チーズ焼き＆ラタトゥイユ
牛肉巻きおにぎり＆なす煮物

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート
給水タンク
空
➔P.49

⚠ 注意

加熱直後の取り出しは、素手で触れない。
（やけどの原因になります）

少量の食品を加熱しない。
少量(一度に作れる分量以下)で加熱すると食品が焦げることがあります。

〔肉と野菜〕の2段調理の手順

①肉料理を1品、野菜料理を1品選び、準備する。
②取り外したテーブルプレートの中央に野菜料理の容器を置く。脚を開いたグリル皿に肉料理をのせテーブルプレートに置き、加熱室底面にセットする。
③選んだメニューで加熱する。



オーブンとレンジの2段のコツ



●**容器は**
直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口の耐熱ガラスボウルが適しています。
●**材料は**
大きさをなるべくそろえて切ってください。
●**ラップやふたはしないで**
煮つめるのでラップやふたはしません。
●**落としぶたをする**
オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十文字の切り込みを入れたものをのせて加熱します。
●**野菜料理のアクは**
加熱後に取り除きます。
●**野菜料理のスープは多めに**
スープの量は、材料がかぶるくらいの量にします。
●**野菜料理で煮えにくい材料は**
火が通りやすい容器の底に入れてください。
●**一度に作れる分量は**
〔肉と野菜〕〔魚と野菜〕〔揚げ物と野菜〕は　標準量の0.8～1.3倍量
〔肉とソース〕〔ごはん物とスープ〕は標準量の0.5倍～標準量です。
●**加熱が足りなかったときは**
加熱が十分なほうは、取り出してから肉料理は グリル ➔P.57 で、野菜料理は レンジ500W ➔P.54 で様子を見ながら加熱してください。フライの場合は裏返して オーブン 予熱なし 1段 200℃ で様子を見ながら加熱してください。➔P.60

肉料理（上）と野菜料理（下）の2段調理

鶏香味焼き＆スープ煮　鶏香味焼き＆なす煮物　加熱時間の目安　約24分

鶏香味焼き
（鶏の香味焼き）



材料（4人分）

鶏もも肉（1枚約250gのもの）…… 2枚
Ⓐ しょうゆ …… 大さじ2
　酒 …… 大さじ1
　ごま油 …… 大さじ½
　砂糖 …… 大さじ1½
　しょうが（みじん切り）…… 1かけ
　豆板醤 …… 小さじ1

作りかた

❶鶏肉は1枚を6等分にしてⒶにつけ込み、30分以上おく。
❷①をペーパータオルで汁気をふき取り、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

スープ煮
（かぶとウィンナーのスープ煮）



材料（4人分）

かぶ …… 3個（約200g）
ウィンナーソーセージ …… 1袋（約100g）
Ⓐ 水 …… カップ1
　固形スープの素 …… ½個
　塩、こしょう …… 各少々

作りかた

❶かぶは茎を少し残して葉を切り落とし、皮をむいて4つに切る。ウインナーは斜めに切り込みを入れておく。
❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①を入れ、合わせたⒶを加えてオーブンシートで落としぶた（オーブンとレンジの2段のコツ参照）をする。
❸加熱後、かき混ぜる。

なす煮物
（なすのしょうが煮）



材料（4人分）

なす …… 3本
Ⓐ 市販のめんつゆ（煮物用に薄める）…… カップ1
　しょうが（みじん切り）…… 1かけ

作りかた

❶なすは縦半分に切り、皮に斜めに細かく切り込みを入れ、斜めに2cm巾に切り、水にさらしておく。
❷大きくて深めのガラスボウルに①を入れ、合わせたⒶを加えて、オーブンシートで落としぶた（オーブンとレンジの2段のコツ参照）をする。
❸加熱後、かき混ぜる。

豚チーズ焼き＆スープ煮　豚チーズ焼き＆ラタトゥイユ　加熱時間の目安　約25分

豚チーズ焼き
（豚ヒレ肉のチーズ焼き）



材料（4人分）

豚ヒレ肉（12等分する）…… 400g
塩、こしょう …… 各少々
ベーコン …… 6枚
Ⓐ マヨネーズ … 大さじ1½（約18g）
　しょうゆ …… 小さじ½
ピザ用チーズ …… 40g
パセリ（粗くきざんだもの）…… 適量

作りかた

❶豚ヒレ肉は塩、こしょうで下味をつけておく。
❷ベーコンの幅を半分に切って細長い帯状にし、①の周囲に巻いて楊枝で止める。
❸②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、Ⓐを表面に塗ってピザ用チーズとパセリをのせる。

スープ煮
（かぶとウィンナーのスープ煮）



材料・作りかたは ➔P.152 を参照します。

ラタトゥイユ

材料（4人分）

なす …… 1個（約70g）
パプリカ（赤、黄）… 各¼個（約80g）
ズッキーニ …… ½本（約100g）
かぼちゃ …… 100g
Ⓐ にんにく（みじん切り）…… 1片
　オリーブ油 …… 大さじ1
Ⓑ ホールトマト缶（粗くきざむ）…… 100g
　水 …… カップ½
　固形スープの素 …… 1個
　白ワイン …… 大さじ1
　ローリエ …… 1枚
　塩、こしょう …… 各少々

作りかた

❶野菜はすべて2cm角に切る。かぼちゃはラップで包み 葉・果菜の下ゆで 仕上がり調節 中 で加熱する。
❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れて、レンジ600W 約1分10秒 加熱する。
❸②に①と合わせたⒷを加えて、オーブンシートで落としぶた ➔P.152（オーブンとレンジの2段のコツ）をする。
❹加熱後、かき混ぜる。



「レンジ加熱の使いかた」➔P.54

牛肉巻きおにぎり＆なす煮物　加熱時間の目安　約24分

牛肉巻きおにぎり



材料（4人分）

牛ロース薄切り肉（しゃぶしゃぶ用）…… 12枚
Ⓐ しょうゆ …… 大さじ2
　みりん …… 大さじ1
　酒 …… 大さじ1
　砂糖 …… 大さじ1
　オイスターソース …… 小さじ2
ごはん …… 360g
Ⓑ 白ごま …… 大さじ2
　青じそ（せん切りにして水にさらす）…… 5枚

作りかた

❶牛ロース薄切り肉は合わせたⒶで下味をつけておく。
❷ごはんにⒷを混ぜ、12等分して俵型のおにぎりを作る。
❸ペーパータオルで軽く汁気をふき取った①で②を包み、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

〔ひとくちメモ〕
●下味のタレはお好みの焼肉のタレ（大さじ4）でも代用できます。

なす煮物
（なすのしょうが煮）



材料・作りかたは ➔P.152 を参照します。

オーブンとレンジの2段〔魚と野菜〕

オート調理

レンジ
オーブン

ぶり照り焼き&ポテト洋風煮
ぶり照り焼き&かぼちゃ煮物
さば焼き物&さつまいも煮物
さば焼き物&かぼちゃ煮物
たらムニエル&ポテト洋風煮

➔P.49

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート

給水タンク
空

〔魚と野菜〕の2段調理の手順

① 魚料理を1品、野菜料理を1品選び、準備する。

② 取り外したテーブルプレートの中央に野菜料理の容器を置く。脚を開いたグリル皿に魚料理をのせテーブルプレートに置き、加熱室底面にセットする。

③ 選んだメニューで加熱する。



魚料理（上）と野菜料理（下）の2段調理

ぶり照り焼き&ポテト洋風煮 **ぶり照り焼き&かぼちゃ煮物**　　加熱時間の目安　約23分

ぶり照り焼き
（ぶりのみそ照り焼き）



材料（4人分）
ぶりの切り身（1切れ約100gのもの） ……… 4切れ
Ⓐ
- しょうゆ ……… 大さじ2
- 酒 ……… 大さじ1
- みりん ……… 大さじ2
- 砂糖 ……… 大さじ1
- みそ ……… 大さじ1

作りかた
❶ぶりの切り身の水分をふき取り、1切れを3等分して、合わせたⒶに30分～1時間つける。
❷ペーパータオルで軽く汁気をふき取り、盛りつけたときに上になるほうを上にして、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

ポテト洋風煮
（じゃがいもとベーコンの洋風煮）



材料（4人分）
じゃがいも（正味） ……… 300g
玉ねぎ（薄切り） …… 小½個（約50g）
ベーコン（たんざく切り） ……… 50g
Ⓐ
- スープ（固形スープの素½個をとく） ……… カップ¾
- しょうゆ ……… 小さじ½

バター ……… 小さじ1

作りかた
❶じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップに包む。根菜の下ゆで 仕上がり調節 やや弱 で加熱し、熱いうちに皮をむき、ひとくち大に切る。
❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と玉ねぎ、ベーコンを入れ、合わせたⒶとバターを加えて、オーブンシートで落としぶた ➔P.152（オーブンとレンジの2段のコツ）をする。
❸加熱後、軽くかき混ぜる。

かぼちゃ煮物
（かぼちゃのごま煮）



材料（4人分）
かぼちゃ ……… 300g
Ⓐ
- だし汁 ……… カップ¾
- 白すりごま ……… 大さじ1
- しょうゆ ……… 小さじ1
- 砂糖 ……… 大さじ1
- みりん ……… 大さじ1
- 塩 ……… 少々

作りかた
❶かぼちゃは3cm角に切り、皮をところどころむき、面取りする。
❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①を入れ、合わせたⒶを加える。
オーブンシートで落としぶた ➔P.152（オーブンとレンジの2段のコツ）をする。
❸加熱後、軽くかき混ぜる。

さば焼き物&さつまいも煮物 **さば焼き物&かぼちゃ煮物**　　加熱時間の目安　約22分

さば焼き物
（さばの柚香焼き）



材料（4人分）
さばの切り身（3枚におろしたもの） ……… 2枚（約400g）
Ⓐ
- しょうゆ ……… 大さじ2
- 酒 ……… 大さじ2
- みりん ……… 大さじ1
- ゆず（薄い輪切りにする） ……… ½個

作りかた
❶さばの切り身は1枚を4等分して、皮目に切り込みを入れ、合わせたⒶに30分～1時間つける。
❷ペーパータオルで軽く汁気をふき取り、盛りつけたときに上になる方を上にして、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

さつまいも煮
（さつまいものレモン煮）



材料（4人分）
さつまいも ……… 300g
Ⓐ
- 水 ……… カップ¾
- 砂糖 ……… 80g

レモン（薄切り） ……… ½個

作りかた
❶さつまいもは皮をむき、1センチの輪切りにし、水にさらしておく。
❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①を入れ、合わせたⒶとレモンを加える。
オーブンシートで落としぶた ➔P.152（オーブンとレンジの2段のコツ）をする。
❸加熱後、軽くかき混ぜる。

かぼちゃ煮物
（かぼちゃのごま煮）



材料・作りかたは ➔P.154 を参照します。

たらムニエル&ポテト洋風煮　　加熱時間の目安　約23分

たらムニエル
（たらのカレームニエル）



材料（4人分）
生たら（1切れ約100gのもの） …… 4切れ
塩、こしょう ……… 各少々
Ⓐ
- カレー粉 ……… 小さじ1
- 小麦粉（薄力粉） ……… 大さじ3

バター（レンジ 200W 約1分30秒 加熱して溶かす） ……… 20g

作りかた
❶たらの切り身の水気をふき取り、1切れを3等分して、全体に塩、こしょうをしてⒶをふる。
❷盛りつけたときに上になる方を上にして、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、全体に溶かしバターをふりかける。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.54

ポテト洋風煮
（じゃがいもとベーコンの洋風煮）



材料・作りかたは ➔P.154 を参照します。

オーブンとレンジの2段〔揚げ物と野菜〕

オート調理

レンジ
オーブン

鶏手羽中揚げ&厚揚げ煮物
鶏手羽中揚げ&ホットサラダ
魚フライ&厚揚げ煮物
魚フライ&ブロッコリー煮物
肉巻きフライ&ホットサラダ

➔P.49

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート

給水タンク
空

〔揚げ物と野菜〕の2段調理の手順

① 揚げ物料理を1品、野菜料理を1品選び、準備する。

② 取り外したテーブルプレートの中央に野菜料理の容器を置く。脚を開いたグリル皿に揚げ物料理をのせテーブルプレートに置き、加熱室底面にセットする。

③ 選んだメニューで加熱する。

肉料理(上)と野菜料理(下)の2段調理

鶏手羽中揚げ&厚揚げ煮物 **鶏手羽中揚げ&ホットサラダ**

加熱時間の目安　約25分

鶏手羽中揚げ
(鶏手羽中のピリ辛揚げ)



材料(4人分)

鶏手羽中……16本
Ⓐ しょうゆ……大さじ2
酒……大さじ1
ごま油……小さじ1
豆板醤……小さじ1
はちみつ……小さじ1
しょうが(すりおろしたもの)……小さじ1
にんにく(すりおろしたもの)……小さじ1
白ごま……大さじ1
こしょう……少々
片栗粉……大さじ1

作りかた

❶鶏手羽中はⒶにつけ込み、15分以上おく。
❷①の汁気を軽く切っておき、ポリ袋に片栗粉を入れ、そこへ鶏手羽中を加えてもみ込むようにしてまぶす。
❸②は余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

厚揚げ煮物
(厚揚げときのこの煮物)



材料(4人分)

厚揚げ……300g
お好みのきのこ(しめじ、舞茸など・小房にわける)……100g
Ⓐ だし汁……カップ$\frac{3}{4}$
しょうゆ……小さじ$1\frac{1}{2}$
みりん……大さじ1
塩……少々

作りかた

❶厚揚げは湯通しして、油抜きをし、たて半分に切ってから、2cm厚さに切る。
❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①ときのこを入れ、合わせたⒶを加えて、オーブンシートで落としぶた ➔P.152（オーブンとレンジの2段のコツ）をする。
❸加熱後、軽くかき混ぜる。

ホットサラダ
(キャベツのホットサラダ)



材料(4人分)

Ⓐ キャベツ(ひとくち大に切る)……300g
パプリカ(せん切り)……50g
コーン(缶詰)……30g
ハム(半分に切って1cm巾に切る)……2枚
スープ(固形スープの素$\frac{1}{2}$個をとく)……カップ$\frac{1}{2}$
Ⓑ 酢……大さじ$1\frac{1}{2}$～1
オリーブ油……大さじ1
塩、こしょう……各少々

作りかた

❶大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れ、スープを加えて、オーブンシートで落としぶた ➔P.152（オーブンとレンジの2段のコツ）をする。
❷加熱後、Ⓑのドレッシングをかけ、軽くかき混ぜる。

魚フライ&厚揚げ煮物 **魚フライ&ブロッコリー煮物**

加熱時間の目安　約27分

魚フライ
(白身魚のひとくちフライ)



材料(4人分)

白身魚(1切れ約100gのもの)……4切れ
塩、こしょう……各少々
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1強で作る)……適量
(作りかたは ➔P.103)
小麦粉……大さじ2
卵(ときほぐす)……1個

作りかた

❶白身魚は、水気をふき取り、骨を抜き、1切れを3等分に切り、全体に塩、こしょうをする。
❷①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
❸②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

厚揚げ煮物
(厚揚げときのこの煮物)



材料・作りかたは ➔P.156 を参照します。

ブロッコリー煮物
(ブロッコリーの簡単煮)



材料(4人分)

ブロッコリー……200g
プチトマト(へたを取る)……100g
ベーコン(1cm巾に切る)……2枚
Ⓐ スープ(固形スープの素$\frac{1}{2}$個をとく)……カップ$\frac{3}{4}$
しょうゆ……小さじ$\frac{1}{2}$
白ワイン……大さじ1
塩、こしょう……各少々

作りかた

❶ブロッコリーは小房にわけ、塩水につけてアク抜きする。
❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とプチトマト、ベーコンを入れ、合わせたⒶを加えて、オーブンシートで落としぶた ➔P.152（オーブンとレンジの2段のコツ）をする。
❸加熱後、軽くかき混ぜる。

肉巻きフライ&ホットサラダ

加熱時間の目安　約30分

肉巻きフライ
(豚肉の巻きフライ)



材料(4人分)

豚ロース肉(薄切り)……12枚
塩、こしょう……各少々
Ⓐ にんじん(5cm長さの棒状に切る)……60g
さやいんげん(5cm長さに切る)……60g
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1強で作る)……適量
(作りかたは ➔P.103)
小麦粉……大さじ2
卵(ときほぐす)……1個

ホットサラダ
(キャベツのホットサラダ)



材料・作りかたは ➔P.156 を参照します。

作りかた

❶Ⓐを合わせてラップで包み、葉・果菜の下ゆで 仕上がり調節中で加熱し12等分にしておく。
❷豚肉は広げて軽く塩、こしょうし、①をその上にのせて巻く
❸②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
❹③を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

〔ひとくちメモ〕
•豚ロース肉を牛肉に換えたり、にんじん、いんげんをえのきだけやアスパラなど好みの野菜に換えてもよいでしょう。

オーブンとレンジの2段〔肉とソース〕

オート調理

レンジ
オーブン

ハンバーグ&デミグラスソース
ハンバーグ&トマトソース
豆腐ハンバーグ&きのこソース
ポークソテー&デミグラスソース
ポークソテー&きのこソース

➔P.49

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート

給水タンク
空

〔肉とソース〕の2段調理の手順

① 肉料理を1品、ソースを1品選び、準備する。

② 取り外したテーブルプレートの中央にソースの容器を置く。脚を開いたグリル皿に肉料理をのせ脚を開いたグリル皿をテーブルプレートに置き、加熱室底面にセットする。

③ 選んだメニューで加熱する。

肉料理(上)とソース(下)の2段調理

ハンバーグ&デミグラスソース　ハンバーグ&トマトソース　　加熱時間の目安　約25分

ハンバーグ
(チーズインハンバーグ)



材料(4人分)

Ⓐ
- 玉ねぎ(みじん切り) ……………… 中½個(約100g)
- バター ………………………… 15g

Ⓑ
- 合びき肉 ……………………… 300g
- パン粉 ……… カップ½(約20g)
- 牛乳 ………………………… 大さじ3
- 卵 …………………………………… 1個
- 塩 ………………………… 小さじ½弱
- こしょう、ナツメグ ……… 各少々

プロセスチーズ(1cm角に切り、8等分する) ……………………………… 60g

作りかた

❶耐熱容器にⒶを入れ レンジ800W 約1分50秒 加熱する。あら熱をとりⒷを加えてよく混ぜ8等分する。
❷手にサラダ油(分量外)をつけ、①を片手に数回たたきつけて空気を抜き、中にチーズを包みこむように丸く平らに形を作る。
❸②を脚を開いたグリル皿に並べる。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.54

トマトソース
(野菜トマトソース)



材料(4人分)

Ⓐ
- 玉ねぎ(みじん切り) ……………… 中½個(約100g)
- にんにく(みじん切り) ……… 1片
- ベーコン(1cm角に切る) ………… 3枚
- オリーブ油 ……………… 小さじ2

赤ピーマン(1cm角に切る) ……¼個(約40g)
黄ピーマン(1cm角に切る) ……¼個(約40g)
マッシュルーム缶(スライス) … 小1缶(約50g)

Ⓑ
- ホールトマト缶(粗くきざむ) …… 150g
- 水 ……………………………… 80mL
- 固形スープの素 ……………… 1個
- ローリエ ……………………… 1枚
- 塩、こしょう ………………… 各少々

作りかた

❶大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れ レンジ800W 約1分50秒 加熱する。
❷①にその他の野菜とⒷを加えて、オーブンシートで落としぶた➔P.152(オーブンとレンジの2段のコツ)をする。
❸加熱後、かき混ぜる。

デミグラスソース
(簡単デミグラスソース)



材料(4人分)

Ⓐ
- 玉ねぎ(みじん切り) ……………… 中½個(約100g)
- しめじ(小房にわける)、エリンギ(3cm長さの薄切り) ……………… 合わせて150g
- バター ……………………… 大さじ1

グリンピース ……………………… 20g

Ⓑ
- デミグラスソース缶 ……… 150g
- 水 ……………………… カップ½
- 固形スープの素 ……………… ½個
- 赤ワイン ………………… 大さじ2
- トマトケチャップ ……… 大さじ1
- ウスターソース ……… 大さじ½
- ローリエ ……………………… 1枚
- 塩、こしょう ……………… 各少々

作りかた

❶大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れ レンジ600W 約3分30秒 加熱し、かき混ぜる。
❷①にグリンピースとⒷを加えて、オーブンシートで落としぶた➔P.152(オーブンとレンジの2段のコツ)をする。
❸加熱後、かき混ぜる。

豆腐ハンバーグ&きのこソース　　加熱時間の目安　約25分

豆腐ハンバーグ
(豆腐入りハンバーグ)

材料(4人分)

Ⓐ
- 玉ねぎ(みじん切り) ……………… 中½個(約100g)
- バター ………………………… 15g

Ⓑ
- 合びき肉 ……………………… 200g
- 木綿豆腐 ……… ⅓丁(約100g)
- ひじき(乾燥したもの) ……… 10g
- パン粉 ……… カップ½(約20g)
- 牛乳 ………………………… 大さじ3
- 卵(ときほぐす) ……………… 1個
- 塩 ………………………… 小さじ½弱
- こしょう、ナツメグ ……… 各少々

作りかた

❶耐熱容器にⒶを入れ レンジ800W 約1分50秒 加熱する。豆腐は皿にのせて レンジ800W 約50秒 加熱し、水切りする。ひじきは水につけてもどす。
❷①を容器に入れ、Ⓑも加えてよく混ぜ、4等分する。
❸手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませる。



❹③を脚を開いたグリル皿に並べる。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.54

きのこソース
(和風きのこソース)

材料(4人分)

しめじ ……………………………… 150g
えのきだけ ………………………… 150g

Ⓐ
- だし汁 ……………………… カップ1
- しょうゆ ………………… 大さじ1½
- みりん …………………… 大さじ1½
- 酒 ………………………… 大さじ1
- しょうが汁 ……………… 小さじ1

片栗粉(同量の水でとく) ……… 小さじ2

作りかた

❶しめじは石づきを切り、小房に分ける。えのきだけは根元を切り、2つに切る。
❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①を入れ、合わせたⒶを加えて、オーブンシートで落としぶた➔P.152(オーブンとレンジの2段のコツ)をする。



❸加熱後、水溶き片栗粉を加えよくかき混ぜ、とろみをつける。

ポークソテー&デミグラスソース　ポークソテー&きのこソース　　加熱時間の目安　約25分

ポークソテー

材料(4人分)

豚ロース肉(厚さ1cmで1枚約100gのもの) ……………………………… 4枚
塩、こしょう ……………… 各少々
小麦粉(薄力粉) ……………… 適量
オリーブ油 ……………… 大さじ1〜2

作りかた

❶豚ロース肉は筋切りをして軽くたたいておく。塩、こしょうをして5分程おき、小麦粉を軽くまぶす。
❷①を脚を開いたグリル皿に並べ、全体にオリーブ油をふりかける。



デミグラスソース
(簡単デミグラスソース)



材料・作りかたは➔P.158を参照します。

きのこソース
(和風きのこソース)



材料・作りかたは上記参照

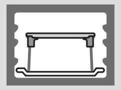
オーブンとレンジの2段〔ごはん物とスープ〕

オート調理

レンジ
オーブン

焼きおにぎり&さけのかす汁
焼きおにぎり&チャウダー
キムチチャーハン&中華風スープ
チキンライス&チャウダー
チキンライス&中華風スープ

➔P.49



グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート

給水タンク
空

〔ごはん物とスープ〕の2段調理の手順

① ごはん物を1品、スープを1品選び、準備する。

② 取り外したテーブルプレートの中央にスープの容器を置く。脚を開いたグリル皿にごはん物料理をのせテーブルプレートに置き、加熱室底面にセットする。

③ 選んだメニューで加熱する。

ごはん物（上）とスープ（下）の2段調理

焼きおにぎり&さけのかす汁　焼きおにぎり&チャウダー　　加熱時間の目安　約26分

焼きおにぎり



材料（4人分）
ごはん……………………………… 600g
Ⓐ しょうゆ ……………… 大さじ1/2
　 みりん ………………… 小さじ1/2

作りかた

❶ごはんを8等分しおにぎりを作る。
❷①をオーブンシートを敷いて脚を開いたグリル皿に並べ、表面に合わせたⒶを塗る。

〔ひとくちメモ〕
•Ⓐはみそ大さじ1、砂糖大さじ1/2、酒小さじ1を合わせたものでも代用できます。

さけのかす汁



材料（4人分）
Ⓐ 生ざけ切り身（ひとくち大に切る）
　 ……………………………… 2切
　 大根（5mm厚さのいちょう切り）　50g
　 にんじん（5mm厚さのいちょう切り）
　 ……………………………… 50g
　 玉ねぎ（ひとくち大に切る）　…… 50g
　 じゃがいも（ひとくち大に切る）… 50g
油揚げ（湯通しして細切り）　………… 1/2枚
しいたけ（石づきを取り4つに切る）…… 2枚
Ⓑ だし汁 …………………… カップ3
　 酒かす ……………………… 40g
　 みそ ………………… 大さじ2〜3
　 しょうゆ ………………… 小さじ1

作りかた

❶大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れ［レンジ］［600W］［約3分30秒］加熱し、軽くかき混ぜる。
❷耐熱容器に酒かすとだし汁大さじ2を加え、［レンジ］［500W］［約40秒］加熱し溶いておく。①に油揚げ、しいたけ、合わせたⒷを加えて、オーブンシートで落としぶた ➔P.152（オーブンとレンジの2段のコツ）をする。
❸加熱後、軽くかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.54

チャウダー
（ほたて貝とかぶのチャウダー）



材料（4人分）
Ⓐ ほたて貝柱（厚みを半分にし、4つに切る）
　 ……………………………… 4個
　 かぶ（茎を少し残して葉を切り落とし、皮をむいて6つにきる）
　 ……………………… 2個（約120g）
　 玉ねぎ（薄切り）　……………… 50g
　 しめじ ……………………… 100g
　 バター　……………… 大さじ1/2
Ⓑ 水 ……………………… カップ1 1/2
　 固形スープの素 ………………… 1個
　 塩、こしょう………………… 各少々
Ⓒ 牛乳 ……………………… カップ1 1/2
　 片栗粉 ……………………… 大さじ1

作りかた

❶大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れてラップをし［レンジ］［800W］［約3分］加熱し、軽くかき混ぜる。
❷①にⒷを加えて、オーブンシートで落としぶた ➔P.152（オーブンとレンジの2段のコツ）をする。
❸加熱後合わせたⒸを加え、［レンジ］［800W］［約2分］加熱し、軽くかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.54

キムチチャーハン&中華風スープ　　加熱時間の目安　約25分

キムチチャーハン



材料（4人分）
ごはん……………………………… 600g
キムチ（粗くきざむ）　………… 200g
Ⓐ 豚薄切り肉（ひとくち大に切り軽く塩、こしょう（分量外）をする）
　 ……………………………… 100g
　 ごま油…………………… 大さじ1
青ねぎ（きざむ）………………… 15g
卵 ……………………………… 2個
Ⓑ しょうゆ………………… 小さじ1
　 塩、こしょう……………… 各少々

作りかた

❶卵は耐熱コップに割り入れ、箸でよくかき混ぜ、［レンジ］［500W］［約1分50秒］加熱し、途中ふくらんできたら手早く混ぜ、再び加熱し、半熟状のいり卵にしておく。
❷深めの容器にⒶを入れラップをして、［レンジ］［800W］［約1分30秒］加熱し、ごはん、キムチ、青ねぎ、①、Ⓑを加え混ぜる。
❸②を脚を開いたグリル皿に広げ、加熱後混ぜ合わせる。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.54

中華風スープ
（あさりとキャベツの中華風スープ）



材料（4人分）
あさり（殻つき）………………… 約200g
キャベツ（ひとくち大に切る）…… 150g
Ⓐ 水 ……………………… カップ3
　 にんにく（すりおろす）………1/2片
　 鶏がらスープの素（顆粒）… 小さじ1
　 しょうゆ………………… 小さじ1

作りかた

❶あさりは3%の食塩水（分量外）に約3時間から半日くらい、暗く涼しい場所において、砂をはかせる。
❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルに、殻と殻をこすり合わせてよく洗ったあさりとキャベツとⒶを入れて、オーブンシートで落としぶた ➔P.152（オーブンとレンジの2段のコツ）をする。
❸加熱後、軽くかき混ぜる。

チキンライス&チャウダー　チキンライス&中華風スープ　　加熱時間の目安　約25分

チキンライス



材料（4人分）
ごはん……………………………… 600g
Ⓐ 鶏もも肉（1cm角切り）……… 100g
　 玉ねぎ（みじん切り）………… 100g
　 ピーマン（赤・黄・青など合わせて1cm角切り）
　 ……………………………… 30g
　 マッシュルーム缶（スライス）
　 ………………… 小1缶（約50g）
　 バター ……………………… 大さじ1
　 塩、こしょう……………… 各少々
ケチャップ ……………………… 大さじ5
固形スープの素…………………… 1/2個

作りかた

❶深めの容器にⒶを入れ、［レンジ］［800W］［約3分30秒］加熱し、ケチャップ、固形スープの素を加え混ぜる。
❷①にごはんを加え、混ぜ合わせる。
❸②を脚を開いたグリル皿に広げ、加熱後混ぜ合わせる。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.54

チャウダー
（ほたて貝とかぶのチャウダー）



材料・作りかたは ➔P.160 を参照します。

中華風スープ
（あさりとキャベツの中華風スープ）



材料・作りかたは上記参照

2品同時オーブン

オート調理

オーブン

オート調理の種類は組み合わせメニューの項目を参照

→P.49

黒皿
中段　下段
給水タンク
空

●2品のお総菜あるいはお菓子を加熱室内の皿受棚の中段と下段にセットし、同時に調理することができます。
メニューの組合せは「お総菜2品」「お菓子2品」の組合せです。

ひとくち焼き豚&焼き野菜



ひとくち焼き豚　　(中段)
野菜のオーブン焼き(下段)

マフィン&プチパイ



マフィン(中段)
プチパイ(下段)

2品同時オーブンのコツ

●中段と下段のメニューを組み合わせて2段で焼く
中段と下段のメニューを逆に入れると、上手に焼けません。
「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧以外のメニューや指定以外の組み合わせでは、上手に仕上がらない場合があります。

●黒皿にアルミホイルを敷いて
取り出しやすく、掃除が楽になります。

●野菜などの火の通りにくいものは
あらかじめ下ごしらえをしておきます。

●分量は
それぞれ黒皿1枚分です。多過ぎたり、少な過ぎると上手に焼けません。

●加熱が足りないときは
「お総菜2品」は オーブン 予熱なし 1段 230℃ で様子を見ながら焼きます。
「お菓子2品」は 中段がマフィンまたはブラウニーの場合は オーブン 予熱なし 1段 150℃ でスコーンの場合は オーブン 予熱なし 1段 160℃ で様子を見ながら焼きます。→P.60

「お総菜2品」の組み合わせメニュー

ひとくち焼き豚&焼き野菜	ひとくち焼き豚&トマトファルシー	ヒレカツ&焼き野菜	ヒレカツ&ポテト
加熱時間の目安　約29分	加熱時間の目安　約27分	加熱時間の目安　約35分	加熱時間の目安　約32分

中段メニュー

ひとくち焼き豚



→P.101

ヒレカツ



→P.102

下段メニュー

野菜のオーブン焼き



→P.89

トマトファルシー



→P.108

ハンガリアンポテト



→P.108

鶏から揚げ&焼き野菜	鶏から揚げ&トマトファルシー
加熱時間の目安　約29分	加熱時間の目安　約31分

中段メニュー

鶏のから揚げ

→P.102



下段メニュー

野菜のオーブン焼き

→P.89



トマトファルシー

→P.108



さけムニエル&トマトファルシー	さけムニエル&しいたけ焼き
加熱時間の目安　約27分	加熱時間の目安　約27分

中段メニュー

さけのムニエル

→P.106



下段メニュー

トマトファルシー

→P.108



しいたけのチーズ焼き

→P.108

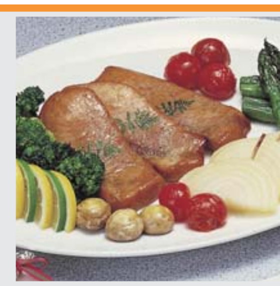


まぐろソテー&ポテト	まぐろソテー&焼き野菜
加熱時間の目安　約27分	加熱時間の目安　約29分

中段メニュー

まぐろのソテー

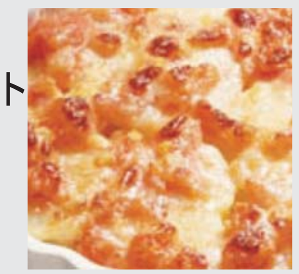
→P.106



下段メニュー

ハンガリアンポテト

→P.108



野菜のオーブン焼き

→P.89



チキンソテー＆ポテト 加熱時間の目安　約29分
チキンソテー＆トマトファルシー 加熱時間の目安　約28分

中段メニュー

チキンソテー
→P.100



下段メニュー

ハンガリアンポテト
→P.108



トマトファルシー
→P.108



豚みそ焼き＆ポテト 加熱時間の目安　約28分
豚みそ焼き＆トマトファルシー 加熱時間の目安　約27分

中段メニュー

豚肉のごまみそ焼き
→P.101



下段メニュー

ハンガリアンポテト
→P.108



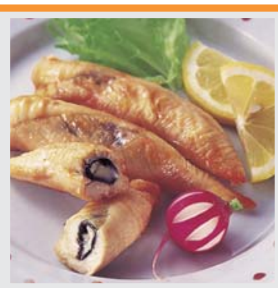
トマトファルシー
→P.108



鶏ささみロール＆ポテト 加熱時間の目安　約28分
鶏ささみロール＆しいたけ焼き 加熱時間の目安　約27分

中段メニュー

鶏ささみロール
→P.100



下段メニュー

ハンガリアンポテト
→P.108



しいたけのチーズ焼き
→P.108



「お菓子2品」の組み合わせメニュー

マフィン＆プチパイ **マフィン＆ボーロ** **マフィン＆黄金いも** **マフィン＆キャロットケーキ** 加熱時間の目安　約35分

中段メニュー

マフィン
→P.178



下段メニュー

プチパイ

→P.184

ボーロ

→P.180

黄金いも

→P.189

キャロットケーキ

→P.178

ブラウニー＆プチパイ **ブラウニー＆キャロットケーキ** 加熱時間の目安　約38分

中段メニュー

ブラウニー
→P.184



下段メニュー

プチパイ
→P.184



キャロットケーキ
→P.178



スコーン＆プチパイ **スコーン＆黄金いも** 加熱時間の目安　約35分

中段メニュー

スコーン
→P.184



下段メニュー

プチパイ
→P.184



黄金いも
→P.189



クリスピーピザ
（トマトとモッツァレラチーズのピザ）



オート調理 | 加熱時間の目安　約7分

スチームレンジ発酵 30W 約10分 （下ごしらえ）

クリスピーピザ （予熱あり） ➔P.50

予熱 約20分 オーブン

黒皿　上段

給水タンク 満水

※ スチーム レンジ 発酵 のときは給水タンクを満水にし、底面にテーブルプレートをセットする。

材料（直径26cmのピザ1枚分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）……………… 50g
- 小麦粉（薄力粉）……………… 20g
- 砂糖……………大さじ½弱(約4g)
- 塩……………小さじ⅓弱(約1.5g)

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）
…………………小さじ½弱(約1g)

ぬるま湯 ………………… 35～45mL

オリーブ油…………大さじ½強（約7g）

ピザソース（市販のもの）………… 適量

Ⓑ
- トマト（さいの目）…………………… ¼個(約50g)
- モッツァレラチーズ（ひとくち大にちぎる）……… 50g

塩、こしょう …………………… 各少々

バジル ……………………………… 少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷ ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。

❸ ② にぬるま湯とオリーブ油を入れて５分間こねる。（材料が2倍のときは約8分間こねる）
この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。(**簡単パン** ➔P.172 作りかた⑤を参照する。)

❹③ を底面にセットしたテーブルプレートの中央にのせ スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 中 （30W）約10分 一次発酵させる。（発酵の目安は**簡単パン** ➔P.172のコツを参照）

❺ のし台に少し打ち粉（強力粉・分量外）をして、袋から取り出す。

❻ 生地を軽く押して中のガスを抜き、丸める。

❼ 丸めた生地を直径26cmくらいの円形にのばして、オーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあけ、ピザソースを塗りⒷをのせ塩、こしょうをする。

⚠ 注意

黒皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

ピザのコツ

●1回に焼ける分量は
黒皿1枚分です。

●2段で焼くときは
オート調理の ピザ では焼けません。
材料を2倍にして生地を作り、2等分して黒皿2枚にのせ、テーブルプレートを取り外し オーブン 予熱あり 2段 200℃ 22～32分 ➔P.58 に設定してスタートし、予熱終了音が鳴ったら 中段と下段に入れて焼きます。
上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れ換えます。入れ換えるタイミングは、加熱時間の⅔～¾が経過してからにしてください。

●焼き上がったピザを切り分けるときは
キッチンばさみを使うと便利です。

●焼きが足りなかったときは
オーブン 予熱なし 1段 200℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.60

●冷凍ピザは
オート調理の ピザ では焼けません。
（市販のピザ ➔P.167 参照）

❽ テーブルプレートを取り外し、空の黒皿を上段に入れ クリスピーピザ で予熱をする。

❾ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿をドアの上に取り出す。

❿ ⑦をオーブンシートごと黒皿にのせ、上段に入れて焼く。焼き上がりにバジルを飾る。

「スチームレンジ発酵の使いかた」➔P.62

フルーツピザ
（いちごとももの ピザ）

オート調理 | 加熱時間の目安　約18分

スチームレンジ発酵 30W 約10分 （下ごしらえ）

フルーツピザ （予熱あり） ➔P.50

予熱 約8分 オーブン

黒皿　中段

給水タンク 満水



材料（直径26cmピザ1枚分）

ピザの生地
（材料・作りかたはクリスピーピザを参照し、材料は1.5倍量にする）……………………… 1回分

グラニュー糖 …………………… 適量

カスタードクリーム ………… 100g
（材料・作りかたは ➔P.186）

いちご（スライスする）………… 30g

桃の缶詰（薄切り）…………… 120g

粉糖 ……………………………… 少々

作りかた

❶ **クリスピーピザ**作りかた①～⑥を参照して生地を作る。

❷ 丸めた生地を直径26cmくらい円形にのばして、オーブンシートにのせる。

❸ 生地の全体にフォークで穴をあけ、グラニュー糖をふる。

❹ テーブルプレートを取り外し、空の黒皿を中段に入れ フルーツピザ で予熱をする。

❺ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿をドアの上に取り出す。

❻ ③をオーブンシートごと黒皿にのせ、中段に入れて焼く。

❼ あら熱がとれたらカスタードクリームをのばし、好みのくだものを並べて粉糖をふる。

「スチームレンジ発酵の使いかた」➔P.62

照り焼きチキンピザ



オート調理 | 加熱時間の目安　約19分

照り焼きチキンピザ（予熱あり）➔P.50	レンジ 500W スチームレンジ発酵 30W 約10分（下ごしらえ） 予熱 約8分 オーブン	黒皿　中段 給水タンク 満水

材料（直径26cmのピザ1枚分）

ピザの生地
（材料・作りかたはクリスピーピザ➔P.166を参照し、材料は1.5倍量にする）… 1回分
焼きとりのたれ（市販のもの）　適量
Ⓐ 照り焼きチキン（市販のもの・薄切り）… 120g
Ⓐ しめじ…………………………… 50g
Ⓐ コーン缶………………………… 30g
ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの）
………………………………… 70g
マヨネーズ ……………………… 適量
塩、こしょう ………………… 各少々
白髪ねぎ ………………………… 適量
きざみのり ……………………… 適量

作りかた

❶焼きとりのたれは耐熱容器に入れ、レンジ 500W で様子を見ながら加熱し、とろみをつけておく。
❷クリスピーピザ➔P.166作りかた①～⑥を参照して生地を作る。
❸丸めた生地を直径26cmくらいの円形にのばして、オーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあけ、①の焼きとりのたれを塗り、Ⓐを並べて軽く塩、こしょうをし、全体にチーズを散らし、マヨネーズをかける。
❹テーブルプレートを取り外し、空の黒皿を中段に入れ 照り焼きチキンピザ で予熱をする。
❺予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿をドアの上に取り出す。
❻③をオーブンシートごと黒皿にのせ、中段に入れて焼く。焼き上がりに白髪ねぎときざみのりをかける。
「レンジ加熱の使いかた」➔P.54
「スチームレンジ発酵の使いかた」➔P.62

シーフードピザ



オート調理 | 加熱時間の目安　約20分

シーフードピザ（予熱あり）➔P.50	スチームレンジ発酵 30W 約10分（下ごしらえ） 予熱 約8分 オーブン	黒皿　中段 給水タンク 満水

材料（直径26cmのピザ1枚分）

ピザの生地
（材料・作りかたはクリスピーピザ➔P.166を参照し、材料は1.5倍量にする）… 1回分
ピザソース（市販のもの）………適量
シーフードミックス（解凍して水気を切っておく）…………………………100g
オリーブ油 …………………大さじ1
にんにく（みじん切り）…………1片
Ⓐ 玉ねぎ（5mm巾に切る）……………大⅙個（約50g）
Ⓐ ピーマン（5mm巾に切る）……1個
Ⓐ マッシュルーム缶（スライス）……………小½缶（約25g）
Ⓐ スタッフドオリーブ（薄切り）………………………4個
ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの）
………………………………70g
塩、こしょう …………………各少々

作りかた

❶フライパンにオリーブ油とにんにくを熱し、シーフードミックスを軽くいため、取り出しておく。
❷クリスピーピザ➔P.166作りかた①～⑥を参照して生地を作る。
❸丸めた生地を直径26cmくらいの円形にのばして、オーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあけ、ピザソースを塗り、Ⓐ、①を並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らす。
❹テーブルプレートを取り外し、空の黒皿を中段に入れ シーフードピザ で予熱をする。
❺予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿をドアの上に取り出す。
❻③をオーブンシートごと黒皿にのせ、中段に入れて焼く。

「スチームレンジ発酵の使いかた」➔P.62

市販のピザ

市販のピザを焼くときは、手動調理で様子を見ながら焼く。
黒皿にのせて中段に入れ、オーブン 予熱なし 1段 200℃ 冷凍の場合 23～30分、冷蔵の場合 15～28分 焼く。
予熱をしてから焼くときは、冷凍の場合 10～18分、冷蔵の場合 10～15分 焼く。この時テーブルプレートは取り外す。

「オーブン（予熱なし）加熱の使いかた」➔P.60

4種のチーズピザ



オート調理 | 加熱時間の目安　約20分

スチームレンジ発酵 30W (下ごしらえ)

4種のチーズピザ (予熱あり) ➔P.50　予熱 約8分 オーブン

黒皿　中段
給水タンク 満水

材料（直径26cmのピザ1枚分）
ピザの生地
（材料・作りかたはクリスピーピザ ➔P.166 を参照し、材料は1.5倍量にする）… 1回分
モッツァレラ、カマンベール、ゴーダ、チェダー、パルメザン、ピザ用ミックスなどお好みのチーズ4種を合わせて ……………………… 100～200g
オリーブ油…………………… 大さじ1
ローズマリー……………………… 適量
塩、荒びき黒こしょう ………… 各少々

作りかた

❶ クリスピーピザ ➔P.166 作りかた①～⑥を参照して生地を作る。
❷ 丸めた生地を直径26cmくらいの円形にのばして、オーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあけ、オリーブ油を塗り、適当な大きさに切ったチーズを全体にのせ、ローズマリーの葉を並べて軽く塩、こしょうをする。
「ピザのコツ参照」
➔P.166
❸ テーブルプレートを取り外し、空の黒皿を中段に入れ 4種のチーズピザ で予熱する。
❹ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿をドアの上に取り出す。
❺ ②をオーブンシートごと黒皿にのせ、中段に入れて焼く。
「スチームレンジ発酵の使いかた」
➔P.62

簡単もちピザ



オート調理 | 加熱時間の目安　約17分

簡単もちピザ (予熱あり) ➔P.50　予熱 約4分 オーブン

黒皿　中段
給水タンク 空

材料（角皿1枚分）
切りもち（2枚に薄く切る） ……… 6個
ピザソース（市販のもの） ………… 適量
Ⓐ
玉ねぎ（薄切り） ……………… 20g
ベーコン（たんざく切り） ….. 1枚
ピーマン ……………………………½個
ドライトマトオリーブ油漬け ……………………………… 10g
スタッフドオリーブ ………… 適量

ナチュラルチーズ（細かく切ったもの） …………………………………… 25g
塩、こしょう …………………… 各少々

作りかた

❶ 黒皿の中央にオーブンシートを敷き、もちをつけて並べ、ピザソースを塗りⒶを並べて、軽く塩、こしょうをして、チーズを散らす。
❷ テーブルプレートを取り外し、空の黒皿を中段に入れ、簡単もちピザ で予熱をする。
❸ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿をドアの上に取り出す。
❹ ①をオーブンシートごと黒皿にのせ、中段に入れて焼く。
「スチームレンジ発酵の使いかた」
➔P.60

● 焼きが足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 150℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.60

ナン

オート調理 | 加熱時間の目安　約15分

スチームレンジ発酵 30W (下ごしらえ)

ナン (予熱あり) ➔P.50　予熱 約8分 オーブン

黒皿　中段
給水タンク 満水



材料（長径25cmのナン2枚分）
Ⓐ
小麦粉（強力粉） ……………… 80g
小麦粉（薄力粉） ……………… 80g
砂糖………………小さじ1（約3g）
塩…………………小さじ1弱(約4g)
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの） ………………小さじ½弱(約1.5g)
Ⓑ
卵（ときほぐす） ………………½個
ぬるま湯 …………………… 70mL
サラダ油 … 大さじ1弱（約10g）

作りかた

❶ クリスピーピザ ➔P.166 作りかた①～⑥を参照して、ぬるま湯、オリーブ油の換わりにⒷを入れ、生地を作る。
❷ 生地を軽く押して中のガスを抜き、2等分にして丸め、固くしぼったふきんをかけて10～20分休ませる。
❸ 丸めた生地をそれぞれ端を押さえて、長径25cmくらいのしずく形にのばし、オーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
❹ テーブルプレートを取り外し、空の黒皿を中段に入れ ナン で予熱する。
❺ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿をドアの上に取り出す。
❻ ③をオーブンシートごと黒皿にのせ、中段に入れて焼く。
「スチームレンジ発酵の使いかた」
➔P.60

● 焼きが足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 200℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.60

カルツォーネ
（野菜の包みピザ）



オート調理 | 加熱時間の目安　約18分

スチームレンジ発酵 30W（下ごしらえ）

カルツォーネ（予熱あり）➔P.50

予熱 約8分 オーブン

黒皿　中段

給水タンク 満水

材料（角皿1枚分）

クリスピーピザの生地（材料・作りかたはクリスピーピザ ➔P.166 参照）…………………… 1回分

Ⓐ
- ブロッコリー（ひとくち大に小さく切る）…………………… ¼株（約50g）
- パプリカ（薄切り）……………… 大¼個（約40g）
- しめじ（石づきを取る）…………………… ½株（約80g）
- 玉ねぎ（薄切り）…… ¼個（約60g）
- ベーコン（たんざく切り）…………………… 3枚（約50g）
- オリーブ油……………… 大さじ1

ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの）…………………………… 100g

塩、こしょう…………………… 各少々

作りかた

❶ フライパンにオリーブ油を熱し、Ⓐを手早くいためて塩、こしょうをふり、冷ます。

❷ **クリスピーピザ** ➔P.166 作りかた①～⑥を参照して生地を作る。

❸ 生地を直径26cmくらいの円形にのばして、オーブンシートにのせる。

❹ 生地の片側に①の具をのせ、チーズを散らし、2つ折りにし、合わせ目を指でつまんでしっかりと閉じ、生地の表面にオリーブ油（分量外）を塗る。

❺ テーブルプレートを取り外し、空の黒皿を中段に入れ カルツォーネ で予熱をする。

❻ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿をドアの上に取り出す。

❼ ④をオーブンシートごと黒皿にのせ、中段に入れて焼く。

「スチームレンジ発酵の使いかた」 ➔P.62

- 焼きが足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 200℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.60

ベーコンエピ



オート調理 | 加熱時間の目安　約29分

スチームオーブン発酵35℃（下ごしらえ）

ベーコンエピ（予熱あり）➔P.50

予熱 約8分 スチームオーブン

黒皿　中段 テーブルプレート

給水タンク 満水

材料（2本分）・作りかた

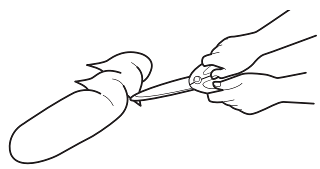
❶ **フランスパン** ➔P.87 の作りかた①～③を参照して作った生地を2等分して丸め、作りかた⑤を参照して休ませる。

❷ 作りかた⑥を参照して35cmのだ円形にのばし、表面にすりおろしたにんにく、こしょう（各適量）をふったらベーコンをタテに2枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目をとじる。

❸ バターを薄く塗った黒皿にとじ目を下にして横に2本並べ、作りかた⑩を参照して二次発酵させ、取り出す。

❹ ③を加熱室から取り出し、ベーコンエピ で予熱をする。予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それぞれ左右にふり分ける。

❺ 予熱終了音が鳴ったら中段に入れて焼く。



ベーコンエピ、ブール、シャンピニオンのコツ

●発酵温度は
フランスパンの発酵温度は35℃です。生地の初温、季節、分量などによって35・40・45℃を使い分けます。

●発酵の途中で
時々様子を見て生地が乾燥しているときは、霧を吹いて水分を補ってください。

●ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように
生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。大きなポリ袋に入れたり、まわりに霧を吹いて湿り気をあたえます。

●生地の扱いはていねいに
手のひらで軽く扱いますちぎったり形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。

●焼きが足りなかったときは
オーブン 予熱なし 1段 200℃ で様子を見ながら焼きます。
➔P.60

ブール

オート調理 | 加熱時間の目安　約30分

スチームオーブン 発酵35℃ (下ごしらえ)

フランスパン (予熱あり) ➔P.50　予熱 約6分 スチーム オーブン

黒皿　中段 テーブルプレート

給水タンク 満水



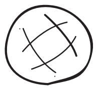
材料(6個分)・作りかた

❶ フランスパン ➔P.87 作りかた①～③ を参照して作った生地を２等分して丸め、作りかた⑤を参照して休ませる。(ベンチタイム)

❷ フランスパン ➔P.87 作りかた⑬を参照して二次発酵させる。

❸②を加熱室から取り出し フランスパン にしてスタートし、予熱をする。

❹ 予熱をしている間に生地の表面に切り目を入れる。



❺ 予熱終了音が鳴ったら④を中段に入れて焼く。

シャンピニオン

オート調理 | 加熱時間の目安　約30分

スチームオーブン 発酵35℃ (下ごしらえ)

フランスパン (予熱あり) ➔P.50　予熱 約6分 スチーム オーブン

黒皿　中段 テーブルプレート

給水タンク 満水



材料(9個分)・作りかた

❶ フランスパン ➔P.87 作りかた①～④を参照して生地を作り、作りかた⑤～⑧を参照して生地を９等分し、丸めて休ませる。(ベンチタイム)

❷ １個分の生地から 約 ⅕を切り取り、それぞれを丸める。

❸ 小さい生地をめん棒で直径４～５cmにのばして片面に強力粉(分量外)をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さい箸の頭で押して上の生地を中に食い込ませる。



トースト

手動調理

手動　グリル

4～7分 裏返して 1～2分

黒皿 上段

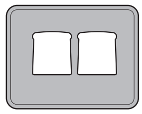
給水タンク 空

材料

食パン（1.5～3cm厚さのもの）……………………………… 1～2枚

作りかた

❶ 食パンは黒皿の中央に並べ、上段に入れる。



❷テーブルプレートを取り外し グリル 4～7分 焼き、裏返して グリル 1～2分 焼く。

〔ひとくちメモ〕

- パンの厚さや種類によって焼け具合が違います。様子を見ながら時間を調節してください。
- 連続して焼くときは、表を グリル 1～3分、裏返して グリル 1～2分 様子を見ながら焼きます。

「グリル加熱の使いかた」 ➔P.57

❹ フランスパン ➔P.87 作りかた⑬を参照して二次発酵させる。

❺ ④を加熱室から取り出し フランスパン で予熱をする。

❻ 予熱終了音が鳴ったら④を中段に入れて焼く。

バターロール、山形食パンのコツ

●牛乳は室温にもどして

冷蔵室から出したての冷たいものを使うと、ふくらみが悪くなります。

●こね上げた生地の温度

25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合は

イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

●ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように

生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。大きなポリ袋に入れたり、まわりに霧を吹いて湿り気をあたえます。

●生地の扱いはていねいに

手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵は薄く、ていねいに

なでるようにして表面に塗ります。たっぷり塗ると黒皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

●発酵しすぎたパン生地は

きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

●発酵温度を調節して

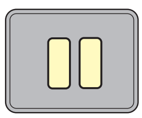
発酵温度は3段階に設定できます。(35・40・45℃)
生地の初温、季節、分量などによって、使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。

●山形食パン で一度に焼ける分量は

19×10×8.5cmの金属製パウンド型1個分です。2個焼くときは材料を2倍にし、オーブン 予熱あり 1段 210℃ 24～38分 にして予熱をしてから、下段に入れ 焼きます。

➔P.58

奥



手前

バターロール
（ロールパン）

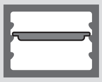
オート調理 ｜加熱時間の目安　約13分



スチームオーブン
発酵40℃
(下ごしらえ)

バターロール
（予熱あり）
➔P.50

予熱 約7分
オーブン



黒皿　中段

給水タンク
満水

※ スチーム レンジ 発酵 のときは給水タンクを満水にし、底面にテーブルプレートをセットする。



材料（12個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）……………… 240g
- 砂糖 ……… 大さじ2¾（約25g）
- 塩 ………………… 小さじ½（約3g）

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）
………………… 小さじ1½（約3.5g）

Ⓑ
- ぬるま湯（約40℃）… 30～40mL
- 卵（ときほぐす）……………… 大½個
- 牛乳（室温にもどす）… 90～100mL

バター（室温にもどす）……………… 35g

〈つやだし用卵〉
- 卵 ………………………………½個
- 塩 ………………………………… 少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。

❸ フランスパン ➔P.87 作りかた③～④の要領で生地を作る。

❹ バター（分量外）を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段に入れ スチーム オーブン 予熱なし 1段 発酵40℃ 50～60分 発酵させる。 ➔P.63

❺ 生地が2～2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は充分。



❻ ボウルをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜く。



❼ 生地をスケッパー（または包丁）で12個（1個約38g）に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。



❽ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸める。



❾ 丸めた生地にラップをかけるかポリ袋に入れて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）

❿ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。



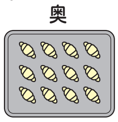
⓫ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター（分量外）を薄く塗った黒皿に巻き終りを下にして並べる。



⓬ 下段に入れ スチーム オーブン 予熱なし 1段 発酵40℃ 25～35分 生地が2～2.5倍になるまで発酵し、表面につやだし用卵を薄く、ていねいに塗る。

⓭ テーブルプレートを取り外し、 バターロール で予熱をする。

⓮ 予熱終了音が鳴ったら⑫を中段に入れて焼く。



2段で焼くときは手動調理で

- オート調理ではできません。
- 材料は2倍にして生地を作り、オーブン 予熱あり 2段 180℃ 20～25分 にして、予熱をしてから中段と下段に入れ焼きます。 ➔P.58
  上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れ換えます。入れ換えるタイミングは、加熱時間の⅔～¾が経過してからにしてください。

〔ひとくちメモ〕
- 作りかた②の材料を全部もちつき機に入れ、8～10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20～25℃まで冷まして使います。

「スチームオーブン発酵の使いかた」 ➔P.63

- 焼きが足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 180℃ で様子を見ながら焼きます。 ➔P.60

山形食パン

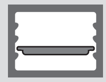
オート調理 ｜加熱時間の目安　約30分



スチームオーブン
発酵40℃
(下ごしらえ)

山形食パン
（予熱あり）
➔P.50

予熱 約6分
オーブン



黒皿　下段

給水タンク
満水



材料（19×10×8.5cmの金属製パウンド型1個分）
- 小麦粉（強力粉）…………………… 220g
- 砂糖 ……………… 小さじ4（約12g）
- 塩 ……………… 小さじ½弱（約2.5g）
- ドライイースト ……小さじ2（約5g）
- ぬるま湯 …………… 130～150mL
- バター ………………………… 10g

作りかた

❶バターロール 作りかた①～⑥の要領で生地を作る。

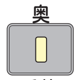
❷ 生地をスケッパーで3等分して丸め、ラップをかけるかポリ袋に入れて約20分休ませる。（ベンチタイム）

❸ タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形を整える。

❹ バター（分量外）を塗った型に並べ黒皿にのせて下段に入れ スチーム オーブン 予熱なし 1段 発酵40℃ 50～80分 発酵させる。 ➔P.63

❺ ④を取り出し、テーブルプレートを取り外し、 山形食パン で、予熱をする。

❻予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼く。



〔ひとくちメモ〕
- 二次発酵の時の目安は生地が型から1～2cm出るくらいまで発酵させます。
- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。
- 焼きむらが気になるときは、残り時間5～6分で型を前後入れ換えて、さらに焼きます。

「スチームオーブン発酵の使いかた」 ➔P.63

- 焼きが足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 200℃ で様子を見ながら焼きます。 ➔P.60

簡単パン（シンプルパン）

オート調理 | 加熱時間の目安　約26分

レンジ500W 約30秒
スチームレンジ発酵
30W 16～24分
(下ごしらえ)
簡単パン
簡単レーズンパン　スチーム オーブン
➔P.49
黒皿　中段
テーブルプレート
給水タンク
満水

※スチーム レンジ 発酵のときはテーブルプレートに置く



材料（8個分）

- Ⓐ 小麦粉(強力粉) ··············· 150g
- Ⓐ 砂糖 ··············· 大さじ1(約9g)
- Ⓐ 塩 ··············· 小さじ⅓(約2g)
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) ··············· 小さじ1(約2.5g)
- 水 ··············· 90～100mL
- バター ··············· 大さじ1(約12g)

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷ ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。

❸ バターを容器に入れレンジ 500W 約30秒加熱して溶かし、水を加える。



❹ ③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。

❺ 10分間十分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。



❻ ⑤の生地を2～3cmの厚さに整え、テーブルプレートの中央にのせ スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 中 (30W) 8～12分 一次発酵させる。

❼ のし台に少し打ち粉(強力粉)をして、生地を袋から取り出す。



❽ 生地を軽く押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分ける。



❾ 生地を手のひらで丸めてオーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて(写真参照)並べる。



❿ スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 中 (30W) 8～12分 二次発酵させる。

⓫ 発酵が終わったら、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、中段に入れ 簡単パン で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.54
「スチームレンジ発酵の使いかた」➔P.62

パン（P.172～P.174）のコツ

●1回の分量は
表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

●使えるポリ袋は
25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適しています が、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

●発酵の時間は様子をみて加減
季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。一次発酵は8～12分発酵させ、二次発酵で調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
二次発酵	12～20分	6～8分

●生地が乾燥しないように
分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきんをかけたり、ポリ袋に入れておきます。

●生地の丸め(成形)かたは
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

●パンの表面につやを出したいときは
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄く塗ります。

●焼きが足りなかったときは
オーブン 予熱なし 1段 180℃で様子を見ながら焼きます。➔P.60

●こね上げの目安は
粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。

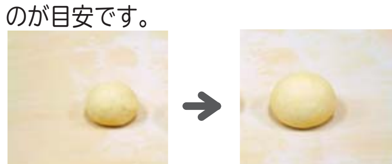


●発酵の仕上がり目安は
室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.2～1.5倍になるのが目安です。



一次発酵

二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



二次発酵

簡単レーズンパン



材料・作りかた
簡単パンの材料・作りかたを参照する。⑤のこねあげた生地にレーズン(30g)を加え、簡単レーズンパン で焼く。

簡単セサミパン

材料・作りかた
レーズンを黒ごま(20g)に換えて 簡単レーズンパン で焼く。

オート調理 | 加熱時間の目安　約26分

レンジ500W 約30秒
スチームレンジ発酵
30W 8～12分
(下ごしらえ)
グラハムパン
簡単あんパン
簡単クリームパン
油で揚げないカレーパン
スチーム オーブン
➔P.49
黒皿　中段
テーブルプレート
給水タンク
満水

※スチーム レンジ 発酵のときはテーブルプレートに置く

グラハムパン



材料（1個分）

- Ⓐ 小麦粉(強力粉) ··············· 120g
- Ⓐ 全粒粉(あらびき) ··············· 30g
- Ⓐ 砂糖 ··············· 大さじ1(約9g)
- Ⓐ 塩 ··············· 小さじ⅓(約1.6g)
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) ··············· 小さじ1(約2.5g)
- 水 ··············· 90～100mL
- バター ··············· 大さじ1(約12g)

作りかた

❶ 簡単パン 作りかた ➔P.172
①～⑦を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをしながらひとつに丸める。

❷ 丸めた生地を楕円形にのばし、フランスパンの作りかた ➔P.87
⑩を参照して、タテ⅓を内側に折り込み、残った ⅓を手前から折りたたみ、合わせ目をしっかり閉じる。

❸ オーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 中 (30W) 8～12分 二次発酵させる。

❹ ③の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉(分量外)をふりかける。



❺ 生地の中心に包丁かかみそりで切り目を1本入れる。

❻ 生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し中段に入れ グラハムパン で焼く。

「スチームレンジ発酵の使いかた」➔P.62

簡単あんパン



材料（8個分）

- 簡単パンの生地 (材料・作りかた ➔P.172) ··· 1回分
- つぶあん ··············· 200g
- 桜の花の塩漬け ··············· 4個
- けしの実 ··············· 適量
- 〈つやだし用卵〉
- 卵 ··············· ½個
- 塩 ··············· 小さじ¼

作りかた

❶ つぶあんは レンジ 500W 1分30秒～2分 途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分して丸めておく。

❷ 桜の花の塩漬けは水に30分～1時間つけて塩抜きをし、水気をきっておく。

❸ 簡単パン 作りかた ➔P.172
①～⑧を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個（1個約33g）に切り分け、生地を丸める。

❹ 円形にのばし①のあんを包み、閉じ口をしっかり止め、オーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べる。スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 中 (30W) 8～12分 二次発酵させる。

❺ 生地の表面を軽く押して平らにし、表面につやだし用卵を薄く、ていねいに塗る。半分は中心を指でおしてヘソをつけ、上に桜の花をのせる。残り半分にはけしの実を散らす。

❻ 発酵が終わったら、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、中段に入れ 簡単あんパン で焼く。

簡単うぐいすパン

材料・作りかた
つぶあんを市販のうぐいすあん(200g)に換えて作り、簡単あんパン で焼く

「レンジ加熱の使いかた」➔P.54
「スチームレンジ発酵の使いかた」➔P.62

油で揚げない カレーパン



材料（8個分）

- 簡単パンの生地 (材料・作りかた ➔P.172) ··· 1回分
- 市販のレトルトカレー ··· 1袋(約200g)
- Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り) ··············· ¼個
- Ⓐ 小麦粉(薄力粉) ··············· 大さじ1
- 煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油大さじ1強で作る) ··············· 適量 (作りかたは ➔P.103)
- 小麦粉(薄力粉) ··············· 大さじ2
- 卵(ときほぐす) ··············· 1個

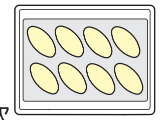
作りかた

❶ レトルトカレーを深めの皿に移し、Ⓐを加え、よく混ぜ合わせ レンジ 200W 7～10分 途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておく。

❷ 簡単パン 作りかた ➔P.172
①～⑧を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個（1個約33g）に切り分け、生地を丸める。

❸ 楕円形にのばし①の具を包み、閉じ口をしっかり止める。

❹ ③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけてオーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べ スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 中 (30W) 8～12分 二次発酵させる。



❺ 生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し中段に入れ 油で揚げないカレーパン で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.54
「スチームレンジ発酵の使いかた」➔P.62

簡単クリームパン

材料・作りかた
簡単あんパンの材料・作りかたを参照する。つぶあんをカスタードクリーム(200g) ➔P.187 に換えて作り、簡単クリームパン で焼く。

チョコチップメロンパン



オート調理 | 加熱時間の目安　約28分

レンジ500W 約30秒
スチームレンジ発酵 30W 8~14分
(下ごしらえ)
チョコチップメロンパン
→P.49
スチーム
オーブン

黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク 満水

※スチーム レンジ 発酵のときはテーブルプレートに置く

材料（1個分）

簡単パンの生地
（材料・作りかたは→P.172）‥ 1回分
クッキー生地
- 小麦粉（薄力粉）‥‥‥‥‥‥ 110g
- バター（室温にもどす）‥‥‥ 50g
- 砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 40g
- 卵（ときほぐす）‥‥‥‥‥‥ ½個
- バニラエッセンス ‥‥‥‥‥ 少々

チョコチップ ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 20g
グラニュー糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 適量

作りかた

❶ →P.182 **型抜きクッキー** 作りかた①～②を参照して生地を作る。
❷ **型抜きクッキー** 作りかた③で小麦粉を加えてひとまとめにしたら、チョコチップを加えて混ぜ、ラップで包み、冷蔵室で休ませておく。
❸ →P.172 **簡単パン** 作りかた②～⑥を参照して生地を作り、**給水タンクに水を入れないで一次発酵させる。**（「給水」表示が出るが、そのまま発酵させる。）
❹ 生地を発酵させている間に②のクッキー生地をラップの間にはさみ、中心部分を厚めになるように、直径約20cmにのばして片面にグラニュー糖をまぶし、手で押さえて生地に密着させる。



❺ ③のパン生地を袋から取り出し、ガス抜きしながらひとつにまとめる。



❻ ⑤のパン生地に④のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を写真のように折り込む。



❼ オーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 中（30W）10～14分 二次発酵させる。（「給水」表示が出るが、そのまま発酵させる。）
❽ カードまたはパレットナイフで生地を押さえ付けるようにして、すじをつける。



❾ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❿ 生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し中段に入れ チョコチップメロンパン で焼く。

〔ひとくちメモ〕
- メロンパンのすじにそって、パン切りナイフで小分けに切ると食べやすいでしょう。
- 焼き色を付けたくない場合には、残り時間約5分くらいで上に、12cm角に切ったアルミホイルをかぶせるとよいでしょう。
- **発酵の時に、スチームタンクに水を入れてスチームを発生させると生地がダレてしまいます。**

「レンジ加熱の使いかた」→P.54
「スチームレンジ発酵の使いかた」→P.62

スイーツ

デコレーションケーキ（スポンジケーキ）



スチーム ＋ オーブン だから
ふっくらやわらかく焼き上がります。

オート調理 | 加熱時間の目安　約44分

レンジ200W 1～2分
(下ごしらえ)
スポンジケーキ
→P.49
スチーム
オーブン

黒皿 下段
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（直径18cmの金属製ケーキ型1個分）

小麦粉（薄力粉）‥‥‥‥‥‥‥ 90g
砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 90g
卵（卵黄と卵白に分ける）‥‥‥ 3個
バニラエッセンス ‥‥‥‥‥‥ 少々
Ⓐ
- 牛乳（室温にもどす）‥‥ 小さじ2
- バター ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 15g

ホイップクリーム ‥‥‥‥‥‥ 適量
くだもの、アーモンド ‥‥‥ 各適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 型にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を底と側面にぴったりと敷く。Ⓐを合わせ レンジ 200W 1～2分 加熱して溶かす。（直径18cmの場合、その他は右表 スポンジケーキのコツを参照する。）
❸ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。（別立て法）



❹ 卵黄を加えてさらに泡立ててからバニラエッセンスを加え、混ぜる。
❺ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜる。
❻ 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ スポンジケーキ で焼く。
❼ 型ごと10～20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがす。充分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

「レンジ加熱の使いかた」→P.54

共立て法の作りかた

❸ ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。
砂糖を加え、もったりするまで泡立てて（生地で「の」の字が書ける）からバニラエッセンスを加え、混ぜる。
作りかた⑤から同様にする。



スポンジケーキ のコツ

●直径15～21cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ		直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉（薄力粉）		50g	90g	120g
砂糖		50g	90g	120g
卵		2個	3個	4個
バター		10g	15g	20g
牛乳		大さじ½	小さじ2	大さじ1
作りかた	❷	約1分	約1分30秒	約2分
	❻	スポンジ ケーキ 仕上がり調節		
		やや弱	中	やや強
加熱時間の目安		約42分	約44分	約49分

●ケーキの型は
金属製で側面は止め金などのないフラットなものを使います。

●卵やボウルはあたためると
泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては充分に
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●良好な仕上がりは
きめがそろっていてふくらみがよい。



●焼きが足りなかったときは
オーブン 予熱なし 1段 160℃で様子を見ながら焼きます。→P.60

●表面がへこむときは
型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ（目）がつまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらい ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる） ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた（端の方へ入れる） ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる）	●溶かしバターが均一に混ざっていない（バターが熱いうちに混ぜること）

チーズケーキ



オート調理 | 加熱時間の目安　約48分

レンジ 200W 2～3分 100W 約1分（下ごしらえ）
チーズケーキ ➔P.49　スチーム オーブン
黒皿 下段 テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（直径18cmの金属製ケーキ型1個分）

- クリームチーズ ……………… 200g
- バター ……………………………… 30g
- 卵（卵黄と卵白に分ける）…………… 2個
- 粉砂糖 ……………………………… 50g
- 小麦粉（薄力粉）…………………… 25g
- 生クリーム（室温にもどす）……… 30mL
- レモン（皮はおろし、汁と混ぜる）・大さじ1弱

作りかた

❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れる。
❷ 型にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を底と側面にぴったりと敷く。
❸ 耐熱性ガラスのボウルにクリームチーズを入れ［レンジ200W］［2～3分］途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜる。
❹ バターは容器に入れ［レンジ100W］［約1分］加熱してやわらかくしたものを③に練り込み、粉砂糖½量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加える。
❺ 別のボウルに卵白を入れて、七分通り泡立て、残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てて④に2回に分けて加え、さっくりと混ぜる。
❻ ⑤を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、黒皿にのせて下段に入れ［チーズケーキ］で焼く。あら熱がとれたら型に入れたまま冷蔵室で冷やして、型から外す。

• 焼きが足りなかったときは［オーブン］［予熱なし］［1段］［160℃］で様子を見ながら焼きます。➔P.60

スフレチーズケーキ



手動調理

レンジ 200W　2～3分（下ごしらえ）
手動　オーブン（予熱あり・1段）　予熱 約6分 150℃ 48～54分
黒皿 下段
給水タンク 空

材料（直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分）

- Ⓐ クリームチーズ ………… 150g
- Ⓐ バター ………………………… 30g
- 砂糖 …………………………………… 90g
- 卵黄……………………………… 3個分
- 生クリーム（室温にもどす）…… 100mL
- 牛乳 ………………………………… 50mL
- レモン汁 ……………………… 大さじ1
- ブランデー …………………… 大さじ1
- コーンスターチ（ふるう）………… 40g
- 卵白……………………………… 5個分

作りかた

❶ 型の底面にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を底にぴったりと敷く。内側にはふちまでたっぷりとバター（分量外）を塗り、硫酸紙は敷かない。
❷ 耐熱性ガラスのボウルにⒶを入れ［レンジ200W］［2～3分］加熱してやわらかくし、なめらかになるまでハンドミキサーでよく混ぜる。
❸ ②に砂糖の半量を入れ、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。
❹ ③に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスターチを加えて木しゃもじでダマにならないように混ぜる。
❺ 別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立て残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
❻ ④に⑤を3回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように生地となじませながら混ぜる。
❼ ⑥を型に入れ、軽くたたいて空気を抜く。
❽ テーブルプレートを取り外し、［オーブン］［予熱あり］［1段］［150℃］［48～54分］で予熱する。
❾ 予熱終了音が鳴ったら、黒皿にペーパータオル2枚を敷き、⑦をのせ、熱湯（カップ2・分量外）を黒皿に注ぎ、下段に入れて焼く。
❿ 焼き上がったら、型とケーキの間にナイフを入れ、すき間を作る。ケーキが型の高さくらいまで沈み、完全に冷めてからゆっくりと型から取り出す。

〔ひとくちメモ〕
• 裏ごししたあんずジャム（大さじ1）とブランデー（小さじ1）で溶いたものをスフレチーズケーキの表面に塗ってもよいでしょう。
• スフレチーズケーキは、熱いうちに型から出すとくずれてしまいます。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.54
「オーブン（予熱あり）加熱の使いかた」➔P.58

カプチーノシフォンケーキ



オート調理 | 加熱時間の目安　約48分

シフォンケーキ ➔P.49　スチーム オーブン
黒皿 下段 テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（直径20cmの金属製シフォン型1個分）

- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）…………… 120g
- Ⓐ ベーキングパウダー … 小さじ½
- 卵黄 ……………………………… 5個分
- 卵白 ……………………………… 6個分
- 塩 ……………………………… ひとつまみ
- 砂糖 ……………………………… 120g
- Ⓑ ぬるま湯 ………………… 100mL
- Ⓑ インスタントコーヒー ………………… 大さじ2⅔
- サラダ油 ………………………… 60mL
- シナモンパウダー …………… 小さじ1

作りかた

❶ プレーン ➔P.86 の作りかた①～④の要領で作り、②でレモン水の代わりにインスタントコーヒーをぬるま湯で溶いたⒷを入れる。
❷ プレーンの作りかた②の要領で粉を混ぜた後に、シナモンパウダーを加えて混ぜる。
❸ 後は、プレーンの作りかたと同様に生地を作り⑤～⑨を参照して焼く。

〔ひとくちメモ〕
• シナモンパウダーの量は、好みで加減してください。

ココアシフォンケーキ



加熱時間の目安　約48分

材料（直径20cmの金属製シフォン型1個分）

- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）…………… 100g
- Ⓐ ココア……………………………… 20g
- Ⓐ ベーキングパウダー …. 小さじ½
- 卵黄 ……………………………… 5個分
- 卵白 ……………………………… 6個分
- 塩 ……………………………… ひとつまみ
- 砂糖 ……………………………… 100g
- 水 ………………………………… 100mL
- サラダ油 ………………………… 60mL

作りかた

❶ Ⓐを合わせてふるっておく。プレーン ➔P.86 の作りかた①～④の要領で作り、②でⒷの換わりに水を入れ、Ⓐをふるい入れる。
❷ プレーン ➔P.86 の作りかたと同様に生地を作り⑤～⑨を参照して焼く。

〔ひとくちメモ〕
• ココアの量は、好みで加減してください。

シフォンケーキのコツ

●直径17～20cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ	直径17cm	直径20cm
小麦粉（薄力粉）	60g	100g
ベーキングパウダー	小さじ¼	小さじ½
卵黄	3個分	4個分
卵白	3個分	5個分
塩	少々	ひとつまみ
砂糖	60g	100g
水	40mL	70mL
レモン汁	大さじ⅔	大さじ1
レモンの皮	⅔個分	1個分
サラダ油	30mL	60ml
加熱時間の目安	仕上がり調節	
	［やや弱］ 約44分	［中］ 約48分

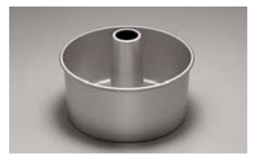
●卵黄生地の固さは
さらさらし過ぎず、ぼってりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。

●卵は、新鮮な冷えたものを
卵白は約10℃が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵室で冷えたものを使いましょう。

●シフォン型はバターを塗らない
バターなどを型に塗って焼くと、冷ます途中で型から外れて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

●焼きが足りなかったときは
［オーブン］［予熱なし］［1段］［170℃］で様子を見ながら焼きます。➔P.60

●シフォン型は
アルミ製のものを使います。



●型は完全に冷ましてから
取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。

●卵黄生地に卵白生地を混ぜる時は
強く混ぜ過ぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、シフォンケーキがふくらまなくなります。

抹茶とレーズンのシフォンケーキ

オート調理 | 加熱時間の目安　約48分

シフォンケーキ ➔P.49　スチーム オーブン

黒皿 下段 テーブルプレート　給水タンク 満水



材料（直径20cmの金属製シフォン型1個分）
- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）…… 120g
- Ⓐ 抹茶 …… 10g
- Ⓐ ベーキングパウダー … 小さじ½
- 卵黄 …… 5個分
- 卵白 …… 6個分
- 塩 …… ひとつまみ
- 砂糖 …… 100g
- 水 …… 110mL
- サラダ油 …… 60mL
- レーズン …… 80g

作りかた

❶ Ⓐを合わせてふるっておく。
❷ プレーン ➔P.86 の作りかた①～③の要領で作り、②でⒷの換わりに水を入れ、Ⓐをふるい入れる。
❸ プレーン ➔P.86 の作りかた④の要領で生地を作り、最後にレーズンをパラパラと入れ、軽くゴムべらで混ぜ合わせる。
❹プレーン ➔P.86の作りかたと同様に生地を作り⑤～⑨を参照して焼く。

〔ひとくちメモ〕
- レーズンを混ぜるときは、生地の泡をつぶさないよう、ていねいに混ぜましょう。

抹茶と小豆のシフォンケーキ

レーズンの換わりに甘納豆（小豆）を加える。

マフィン

オート調理 | 加熱時間の目安　約21分

マフィン（予熱あり） ➔P.50　予熱 約8分 オーブン

黒皿 中段　給水タンク 空



材料（直径6cmのマフィン型9個分）
- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）…… 250g
- Ⓐ ベーキングパウダー …… 小さじ3
- 砂糖 …… 100g
- バター（室温にもどす）…… 150g
- 卵（ときほぐす）…… 2個
- 牛乳 …… 100mL
- バニラエッセンス …… 少々

作りかた

❶バターはハンドミキサーでよく練り、砂糖を加えてよく混ぜる。
❷卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
❸Ⓐをふるい入れ、木しゃもじでさっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。
❹③をマフィン型に分け入れ、黒皿に並べる。
❺テーブルプレートを取り外し、マフィンにしてスタートし､予熱をする。
❻予熱終了音が鳴ったら④を中段に入れて焼く。
- 焼きが足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 180℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.60

チョコチップマフィン

作りかた③で粉を加えてからチョコチップ（30g）を混ぜ込み、牛乳を入れて混ぜる。

キャロットケーキ

オート調理 | 加熱時間の目安　約26分

キャロットケーキ ➔P.49　オーブン

黒皿 中段　給水タンク 空



材料（直径18cmの金属製リング型1個分）
- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）…… 100g
- Ⓐ ベーキングパウダー …… 小さじ½
- Ⓐ シナモン …… 小さじ⅔
- Ⓐ 塩 …… 少々
- にんじん（すりおろして軽く水気をきったもの）…… 80g
- Ⓑ 卵 …… 1½個
- Ⓑ 砂糖 …… 80g
- Ⓑ サラダ油 …… 80mL
- 粉砂糖 …… 適量

作りかた

❶型に薄くバター（分量外）を塗り、小麦粉（分量外）を軽くふっておく。
❷ボウルにⒷを入れ、ハンドミキサーでなめらかになるまで混ぜ、にんじんを加えてよく混ぜる。Ⓐをふるい入れ、木しゃもじで練らないように混ぜる。
❸①の型に②を一気に流し入れ、黒皿にのせる。
❹テーブルプレートを取り外し、③を中段に入れ、キャロットケーキで焼く。
❺焼き上がったら型から出し、冷ましてから粉砂糖をふる。

マフィンとキャロットケーキのコツ

●1回に焼ける分量は
マフィンは直径6cmのマフィン型9個、キャロットケーキは直径18cmの金属製リング型1個です。

●焼きが足りなかったときは
オーブン 予熱なし 1段 180℃ で様子を見ながら焼きます。
➔P.60

ロールケーキ（プレーン）

オート調理 | 加熱時間の目安　約16分

ロールケーキ（予熱あり） ➔P.50　レンジ200W 1～2分（下ごしらえ）　予熱 約5分 オーブン

黒皿 中段　給水タンク 空



材料（黒皿1枚分）
- 小麦粉（薄力粉）…… 80g
- 砂糖 …… 80g
- 卵（ときほぐす）…… 4個
- バニラエッセンス …… 少々
- Ⓐ 牛乳 …… 大さじ1½
- Ⓐ バター …… 大さじ1強（約15g）
- あんずジャム（粒のあるものは裏ごす）…… 適量

作りかた

❶ 黒皿に薄くバター（分量外）を塗り、硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷く。
❷Ⓐを合わせレンジ200W 1～2分加熱し、溶かす。
❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで充分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
❹ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
❺ テーブルプレートを取り外し、ロールケーキにしてスタートし、予熱をする。
❻ ①に④の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにします。
❼ 予熱終了音が鳴ったら⑥を中段に入れて焼く。
❽ 焼き上がったらふきんの上に黒皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとる。
❾ 生地を裏返してナイフで1～2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cmほど残してあんずジャムを塗り、手前から巻き、巻き終わりは下にしてしばらく置いてから切る。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.54

ロールケーキのコツ

●1回に焼ける分量は
黒皿1枚分です。

●生地作りのポイントは
卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは ➔P.175 "共立て法の作りかた"を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、練らないようにさっくりと混ぜます。

●紙をはがすときは
熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれぶきんで湿らせてから両手でゆっくりはがします。

●まわりの固さが気になるとき
ケーキの表面にシロップを塗るか、あら熱がとれたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。

●ジャムを塗るときは
向こう側2cmほど残して塗ると、巻き終りがきれいです。

- 焼きが足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 160℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.60

2段で焼くときは手動調理で
- オート調理ではできません。
- 材料は2倍にして生地を作り、オーブン 予熱あり 2段 160℃ 20～25分 にして、予熱をしてから中段と下段に入れ焼きます。➔P.58
　上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れ換えます。入れ換えるタイミングは、加熱時間の⅔～¾が経過してからにしてください。

モカロールケーキ

材料・作りかた
作りかた④で、コーヒー液（インスタントコーヒー大さじ1弱を湯小さじ1でとく）を加える。

抹茶ロールケーキ

材料・作りかた
作りかた④で、抹茶液（抹茶大さじ½を水大さじ½でとく）を加える。

マドレーヌ

オート調理 | 加熱時間の目安　約20分

マドレーヌ（予熱あり） ➔P.50　レンジ200W 3～4分（下ごしらえ）　予熱 約5分 オーブン

黒皿 中段　給水タンク 空



材料（直径8cmの金属製マドレーヌ型10個分）
- 小麦粉（薄力粉）…… 100g
- 砂糖 …… 100g
- バター …… 100g
- 卵（ときほぐす）…… 2½個
- Ⓐ レモン汁 …… 大さじ½
- Ⓐ レモンの皮（すりおろす）…… ½個分

作りかた

❶ 型にバター（分量外）を塗って型紙を敷く。
❷ バターは容器に入れレンジ200W 3～4分 加熱する。
❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てる。Ⓐを加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ､②を加えて手早く混ぜる。
❹③を型に分け入れ、黒皿に並べる。
❺ テーブルプレートを取り外し、マドレーヌにしてスタートし、予熱をする。
❻ 予熱終了音が鳴ったら④を中段に入れて焼く。

〔ひとくちメモ〕
- 1回に焼ける分量は、直径8cmの金属製マドレーヌ型10個までです。
- とかしバターはあたたかいものを使います。
- 焼きが足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 160℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.60

「レンジ加熱の使いかた」➔P.54

パウンドケーキ（プレーン）



オート調理 | 加熱時間の目安　約45分

あたため スタート 決定

パウンドケーキ（予熱あり） ➔P.50

予熱 約5分 オーブン

黒皿 下段

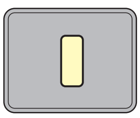
給水タンク 空

材料（19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分）

- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……100g
- Ⓐ ベーキングパウダー …小さじ½
- 砂糖……80g
- バター（室温にもどす）……100g
- 卵（ときほぐす）……2個
- バニラエッセンス……少々
- レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ（細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけたもの）……60g

作りかた

❶ 型にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷く。
❷ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
❸ 卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。Ⓐを合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜる。
❹ ③を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。



❺ テーブルプレートを取り外し、パウンドケーキ にしてスタートし、予熱をする。
❻ 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼く。

パウンドケーキのコツ

●1回に焼ける分量は
9×8.5×6cmの金属製パウンド型1個です。

●バターはよくすり混ぜる
充分空気を含ませてクリーム状になるまで練り、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。

●型に入れて中央をくぼませる
中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから焼きます。

●焼き上がりは
竹ぐしで中心を刺してみて、何も付いていなければ焼けています。

●焼き上げ直後は
ケーキがまだやわらかめでこわれやすいので、2〜3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷まします。

●焼きが足りなかったときは
オーブン 予熱なし 1段 160℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.60

チョコバナナケーキ

材料・作りかた
作りかた③で粉を加えてからバナナ（½本・きざむ）ときざんだチョコレート（約20g）を加える。

りんごケーキ

材料・作りかた
作りかた③で粉を加えてから**りんごのプリザーブ**（約60g）➔P.183を加える。

カラメルケーキ

材料・作りかた
作りかた③で粉を加えてから**柔らかプリン** ➔P.185を参照して作ったカラメルソースを混ぜ込む。

マーブルケーキ

材料・作りかた
カラメルソースをさっと混ぜ、マーブル状にして焼く。

ボーロ

オート調理 | 加熱時間の目安　約24分

あたため スタート 決定

ボーロ（予熱あり） ➔P.50

予熱 約7分 オーブン

黒皿 中段

給水タンク 空



材料（16個分）

- 小麦粉（薄力粉）……220g
- バター（室温にもどす）……60g
- 砂糖……100g
- サラダ油……大さじ5½
- 卵白……少々
- アーモンドスライス……適量
- Ⓐ 粉砂糖……少々
- Ⓐ シナモン……少々

作りかた

❶ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーか泡立て器で白っぽくなるまで練り、砂糖を2〜3回に分けて加えよく混ぜる。
❷サラダ油を少しずつ加え、そのつどよく混ぜて小麦粉をふるい入れる。木しゃもじで練らないように粉気がなくなるまで混ぜる。
❸生地を16等分し、平たく丸めて中央を軽くくぼませる。
❹オーブンシートを敷いた黒皿に③を並べ、卵白をはけで塗ってスライスアーモンドを2〜3枚ずつのせてはりつける。
❺テーブルプレートを取り外し、ボーロ にしてスタートし、予熱する。
❻予熱終了音が鳴ったら④を中段に入れて焼く。
❼焼き上がったら熱いうちにⒶを合わせてふりかける。

〔ひとくちメモ〕
- 焼きが足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 170℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.60

蒸しチョコレートケーキ

オート調理 | 加熱時間の目安　約16分

蒸しチョコレートケーキ　➔P.49
レンジ200W　4～5分（下ごしらえ）
スチーム　レンジ
グリル皿（脚を閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク　満水



材料（直径7.5cm、高さ4cmスフレ型　6個分）

Ⓐ
- 小麦粉（薄力粉）‥ 大さじ1弱（約8g）
- ココア………… 小さじ2（約4g）

Ⓑ
- ブラックチョコレート ………… 70g
- バター ………………………… 40g

- ラム酒…………………………小さじ1
- 卵……………………………………2個
- 砂糖 ……………………………… 50g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 容器にⒷを入れ レンジ 200W 4～5分 で途中かき混ぜながら加熱してとかし、なめらかになったらラム酒を加えて混ぜる。
❸ ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまで混ぜ、②を加えてハンドミキサーの低速でさっと混ぜる。Ⓐを合わせてふるい入れ、なめらかになるまで混ぜる。
❹ ボウルに卵白と塩ひとつまみ（分量外）を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
❺ ③に④の½量を加えて、ハンドミキサーの低速で混ぜ、残りは木しゃもじでさっくり混ぜて容器に分け入れる。
❻ 脚を閉じたグリル皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ½（約100mL）をペーパータオルへ注いで⑤をのせる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、 蒸しチョコレートケーキ で加熱する。

蒸しチョコレートケーキのコツ

●分量は4～6個までです。
加熱が足りない時は、ラップをしてテーブルプレートに置き レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.54

スイートポテト



オート調理 | 加熱時間の目安　約15分

根菜の下ゆで　レンジ800W　約1分40秒（下ごしらえ）
スイートポテト（予熱あり）　➔P.50
予熱 約9分　オーブン
黒皿 中段
給水タンク　空

材料（12個分）

- さつまいも ……… 大2本(約600g)

Ⓐ
- バター ………………………… 30g
- 砂糖 ………………………… 70g

Ⓑ
- 卵黄 ……………………… 1½個分
- バニラエッセンス ………… 少々

- 牛乳 ……………………… 50～70mL
- つや出し用卵
  - 卵黄 ………………………… ½個分
  - みりん ………………… 小さじ½

作りかた

❶ さつまいもは丸のままラップで包み、 根菜の下ゆで ➔P.47 仕上がり調節 やや弱 で加熱し、皮をむいて熱いうちに裏ごしする。
❷ 容器に①とⒶを入れて全体を軽く混ぜ レンジ 800W 約1分40秒 加熱する。
❸ ②にⒷと牛乳を加え、木しゃもじでなめらかになるまでよく練り混ぜる。
❹③を12等分してさつまいもの形にし、表面につや出し用卵を塗り、オーブンシートを敷いた黒皿に並べる。
❺テーブルプレートを取り外し、 スイートポテト にしてスタートし、予熱する。
❻予熱終了音が鳴ったら④を中段に入れて焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.54

- 焼きが足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 200℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.60

焼きりんご



オート調理 | 加熱時間の目安　約53分

焼きりんご　➔P.49
オーブン
黒皿 下段
給水タンク　空

材料（4個分）

- りんご（紅玉）……………………… 4個

Ⓐ
- 砂糖 ………………………… 60g
- バター ……………………… 40g
- シナモン ………………… 少々

- ホイップクリーム ……………… 適量

作りかた

❶ りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜く。
❷ Ⓐを合わせてよく練り混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に並べる。
❸テーブルプレートを取り外し、②を黒皿にのせ下段に入れ 焼きりんご で焼く。
❹冷めてからホイップクリームを飾る。

- 焼きが足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 170℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.60

りんごのコンポート



手動調理

手動　レンジ　➔P.49
800W　5～7分
500W　約1分30秒
テーブルプレート
給水タンク　空

材料・作りかた

❶ りんご（紅玉・2個）は皮をむき、芯をくり抜いてヨコ半分に切り、塩水につけてからサッと洗う。
❷ 深めの皿に並べて砂糖(50g)、レモン汁(大さじ2)をふりかけてラップをして レンジ 800W 5～7分 加熱し、そのまま冷ます。
❸りんごの煮汁と赤ワイン(大さじ2)をあわせて レンジ 500W 約1分30秒 加熱して②のりんごに敷く。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.54



型抜きクッキー

オート調理 | 加熱時間の目安　約23分

型抜きクッキー　オーブン
➔P.49
黒皿 中段
給水タンク 空

材料（黒皿1枚・48個分）

小麦粉（薄力粉）…………………… 170g
バター（室温にもどす）……………… 85g
砂糖 ……………………………… 60g
卵（ときほぐす）　………………… 大½個
バニラエッセンス ……………… 少々

作りかた

❶ バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
❷ 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
❸ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませる。
❹ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばす。



❺ 上のラップを外し、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた黒皿1枚に並べる。
❻テーブルプレートを取り外し、黒皿を中段に入れて 型抜きクッキー で焼く。



絞り出しクッキー

オート調理 | 加熱時間の目安　約25分

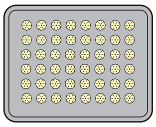
絞り出しクッキー　オーブン
➔P.49
黒皿 中段
給水タンク 空

材料（黒皿1枚・48個分）

小麦粉（薄力粉）…………………… 130g
バター（室温にもどす）……………… 80g
砂糖 ……………………………… 40g
卵（ときほぐす）　……… 小1個（約40g）
バニラエッセンス ……………… 少々
ドライフルーツ（小さく切ったもの）‥ 適量

作りかた

❶ 型抜きクッキー作りかた①～③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
❷ アルミホイルを敷いた黒皿に①を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
❸ テーブルプレートを取り外し、黒皿を中段に入れて 絞り出しクッキー で焼く。



アーモンドクッキー

材料（黒皿1枚・48個分）

Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……………… 120g
　ベーキングパウダー …… 小さじ½
バター（室温にもどす）……………… 40g
砂糖 ……………………………… 40g
卵（ときほぐす）……………………… ½個
スライスアーモンド …………… 60g

作りかた

❶ 型抜きクッキー作りかた ①～③ の要領で作るが、バニラエッセンスの代わりにスライスアーモンドを加え、Ⓐを合わせてふるい入れて混ぜる。
❷①を48個分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いた黒皿に並べる。
❸ テーブルプレートを取り外し、黒皿を中段に入れて 絞り出しクッキー で焼く。

ピーナッツクッキー

材料（黒皿1枚・48個分）

スライスアーモンドの換わりに粗くきざんだピーナッツ（120g）を加えて、黒皿を中段に入れて 絞り出しクッキー で焼く。

クッキーのコツ

●1回に焼ける分量は
黒皿1枚分です。

●小麦粉を混ぜるとき
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。

●生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。

●生地の大きさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

●市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けかたが違うので、様子を見ながら焼きます。

●生地の保存は
冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

●焼き上がったらすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります。

●焼きむらが気になるときは
残り時間5～6分で黒皿の上下を入れ換えてさらに焼きます。

●焼きが足りなかったときは
オーブン 予熱なし 1段 170℃ で様子を見ながら焼きます。 ➔P.60

●2段で焼くときは手動調理で
• オート調理ではできません。
• 材料は2倍にして生地を作ります。
オーブン 予熱あり 2段 170℃ 18～25分 で予熱をしてから、中段と下段に入れ焼きます。➔P.58
上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れ換えます。入れ換えるタイミングは、加熱時間の⅔～¾が経過してからにしてください。

アップルパイ

オート調理 | 加熱時間の目安　約34分

アップルパイ（予熱あり） ➔P.50	予熱 約8分 オーブン	黒皿 中段 / 給水タンク 空



材料（直径21cmの金属製パイ皿１枚分）

- 小麦粉（強力粉）…… 100g
- 小麦粉（薄力粉）…… 100g
- バター（2cm角に切り、冷たいもの）…… 140g
- 冷水 …… 90～110mL
- りんごのプリザーブ …… 適量
- 〈つやだし用卵〉
  - 卵 …… ½個
  - 塩 …… 小さじ¼

作りかた

❶ ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えて練らないように混ぜる。



❷ バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵室で約１時間休ませる。



❸ 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。

❹ ③を３つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを２～３回くり返す。



❺ ３mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切り、残りで２cm巾のテープを８本切り取る。



❻ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とす。



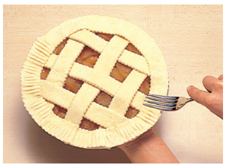
❼ 底全体にフォークで穴をあける。



❽ りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲に塗り、テープを組んで端をはりつける。



❾ 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体に塗り、黒皿にのせる。



❿ テーブルプレートを取り外し、アップルパイにしてスタートし、予熱をする。

⓫ 予熱終了音が鳴ったら⑨を中段に入れて焼く。

アップルパイのコツ

●1回に焼ける分量は
直径21cmの金属製パイ皿1枚分です。

●型は金属製のものを
耐熱ガラス製の型では上手に焼けないことがあります。

●生地が扱いにくいときは
バターがとけて生地がやわらかくなるので冷蔵室で20～30分休ませると作りやすくなります。

●冷凍パイシートを使うと便利
直径21cmのパイを焼くには、市販のパイシート（1枚・約100gのもの）４枚が必要です。２枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取る分です。

●焼きむらが気になるときは
残り時間10～15分ぐらいでパイ皿の前後を入れ換えてさらに焼きます。

●焼きが足りなかったときは
オーブン　予熱なし　1段　200℃
で様子を見ながら焼きます。➔P.60

りんごのプリザーブ

手動調理

手動 / レンジ	800W 7～9分 / 500W 5～7分	テーブルプレート / 給水タンク 空



材料（直径21cmのアップルパイ・1個分）

- りんご（紅玉またはふじ）…… ３個
- Ⓐ 砂糖 …… 80～120g
- Ⓐ レモン汁 …… 大さじ１
- シナモン …… 少々

作りかた

❶ りんごはタテ４つ割りにして５mm厚さのいちょう切りにし、塩水につけてから軽く水洗いをして、水気をきる。

❷ 大きめの耐熱性容器に①とⒶを入れてかき混ぜ レンジ800W 7～9分 加熱する。

❸ アクをとって混ぜ、再び レンジ800W 5～7分 加熱する。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからざるにあげて汁気をきる。

〔ひとくちメモ〕
- シナモンは好みで加減します。
- りんごの出盛り期（秋）の紅玉が最適です。その時期にたくさん作って、１回分ずつ冷凍しておくと便利です。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.54

いちごジャム

材料・作りかた
いちご（300g）に、砂糖（150～200g）、レモン汁（大さじ1）、サラダ油（1～3滴）を大きめの耐熱性容器に入れ、**りんごのプリザーブ**を参照して加熱する。

プチパイ

オート調理 | 加熱時間の目安　約27分

プチパイ　オーブン　➔P.49

黒皿 中段　給水タンク 空



材料（黒皿1枚分）

冷凍パイシート（1個約100gのもの10-15分間室温で解凍する）……2枚

〈つやだし用卵〉
- 卵……⅛個
- 塩……小さじ¼

お好みのくだもの（スライスする）……適量

粉砂糖……適量

作りかた

❶ 冷凍パイシートを5mmの厚さにのばし、それぞれ6等分し、スライスしたくだものを上にのせる。

❷ 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いて①を並べ、つやだし用卵を塗る。

❸ テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れ プチパイ で焼く。

❹ 焼き上がったら、粉砂糖をふる。

〔ひとくちメモ〕
- 1回に焼ける分量は黒皿1枚分です。
- 缶詰など汁気のあるくだものは、汁気をきってから使います。
- 焼きが足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 180℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.60

ブラウニー

オート調理 | 加熱時間の目安　約24分

ブラウニー（予熱あり）　レンジ 200W 5~6分（下ごしらえ）　予熱 約8分 オーブン　➔P.50

黒皿 中段　給水タンク 空



材料（黒皿1枚分）

Ⓐ
- 小麦粉(薄力粉)……250g
- ココア……50g
- ベーキングパウダー‥小さじ1強

砂糖……150g

バター（室温にもどす）……150g

卵（ときほぐす）……3個

チョコレート……100g

Ⓑ
- レーズン（ぬるま湯でもどす）100g
- くるみ（あらみじん切り）…150g

バニラエッセンス……少々

※レンジ加熱時は、テーブルプレートをセットする。

作りかた

❶ 28cm巾のオーブンシートを正方形に切り、四隅に1cmほど切り込みを入れ、その部分を折り込んでおく。

❷オーブンシートの大きさにアルミホイルで四角形の型を作り、黒皿の中央にのせ、アルミホイルの前後の部分を黒皿のふちに折り込んで付ける。型の両サイドはアルミホイルを2~3重にして立てて型を安定させる。

❸アルミホイルの表面に少しバターを塗って①のオーブンシートをつける。

❹チョコレートは砕いて容器に入れ レンジ 200W 5~6分 途中かき混ぜながら加熱してとかす。

❺ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を加えて良く混ぜる。卵を加えて混ぜ、バニラエッセンスと④を加えてさらに混ぜる。

❻Ⓑを混ぜ込み、Ⓐを合わせてふるい入れ、練らないように混ぜる。

❼ テーブルプレートを取り外し、ブラウニー にしてスタートし、予熱をする。

❽ ⑥を型に流し入れ、表面を平らにする。

❾ 予熱終了音が鳴ったら⑧を中段に入れ、ブラウニー で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.54

スコーン

オート調理 | 加熱時間の目安　約30分

スコーン　オーブン　➔P.49

黒皿 中段　給水タンク 空



材料（16個分）

Ⓐ
- 小麦粉(強力粉)……160g
- 小麦粉(薄力粉)……160g
- ベーキングパウダー…小さじ1
- 砂糖……60g

バター（5mm角に切る）……80g

Ⓑ
- 卵（ときほぐす）……1½個
- 牛乳……50mL

〈つやだし用卵〉
- 卵……½個
- 塩……小さじ¼

作りかた

❶ ボウルにⒶをふるい入れ、バターを加えて手でつぶしながら粉と混ぜ合わせ、パサパサの状態にする。Ⓑを加えて手早く混ぜ、ひとまとめにする。

❷生地をラップの間にはさんでのし台にのせ、めん棒で1.5cm厚さにのばし、直径5cmの丸型で抜く。

❸黒皿にオーブンシートを敷いて②を並べ、表面につやだし用卵を塗ってから、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ スコーン で焼く。

〔ひとくちメモ〕
- 1回に焼ける分量は16個です。
- 生地にコーンや、さいの目に切ったチーズ、レーズンなどを加えてもよいでしょう。
- 焼きが足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 170℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.60

〔ひとくちメモ〕
- 1回に焼ける分量は黒皿1枚分です。
- 焼きが足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 180℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.60

柔らかプリン

オート調理 | 加熱時間の目安　約25分

柔らかプリン　レンジ 500W 4~5分 約4分（下ごしらえ）　オーブン スチーム 過熱水蒸気　➔P.49

黒皿 中段 テーブルプレート　給水タンク 満水



材料（直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器6個分）

〈カラメルソース〉

Ⓐ
- 砂糖……40g
- 水……大さじ1½

水……大さじ½

〈卵液〉

Ⓑ
- 牛乳……カップ1¼
- 生クリーム……100mL
- 砂糖……50g

卵黄（ときほぐす）……4個分

バニラエッセンス……少々

作りかた

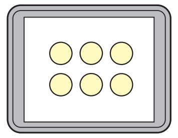
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ 500W 4~5分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。（このとき、ソースが飛び散るので注意すること）

❸ 型に②を小さじ1ずつ入れる。

❹ 容器にⒷを合わせて入れ レンジ 500W 約4分 加熱し、かき混ぜて砂糖をとかす。卵黄と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の型に流し入れる。

❺ 黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼（約50mL）を注ぎ入れ、その上に④を図のように並べ、中段に入れ 柔らかプリン で加熱し、あら熱がとれたら冷蔵室で冷やす。



柔らかプリンの並べ方

〔ひとくちメモ〕
- 1回に作れる分量は直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器6個までです。
- 加熱が足りなかったときは 過熱水蒸気 オーブン 予熱なし 120℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.61

「レンジ加熱の使いかた」➔P.54

プリン

手動調理

レンジ 500W 5~6分 2~3分（下ごしらえ）

手動　過熱水蒸気 オーブン（予熱なし）　110℃ 32~40分

黒皿 中段 テーブルプレート　給水タンク 満水



材料（直径6cm、高さ5cmのアルミ製プリン型9個分）

〈カラメルソース〉

Ⓐ
- 砂糖……60g
- 水……大さじ2

水……大さじ1

〈卵液〉

Ⓑ
- 牛乳……カップ2
- 砂糖……80g

卵（ときほぐす）……4個

バニラエッセンス……少々

作りかた

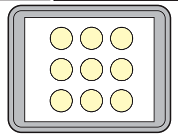
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ 500W 5~6分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。（このとき、ソースが飛び散るので注意する）

❸ 型にバター（分量外）を塗り、②を小さじ1ずつ入れる。

❹ 容器にⒷを合わせて入れ レンジ 500W 2~3分 加熱し、かき混ぜて砂糖をとかす。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の型に流し入れる。

❺ 黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼（約50mL）を注ぎ入れ、その上に④を図のように並べ、中段に入れ 過熱水蒸気 オーブン 予熱なし 110℃ 32~40分 加熱し、あら熱がとれたら冷蔵室で冷やす。



プリンの並べ方

〔ひとくちメモ〕
- 焼きむらが気になるときは、加熱時間の⅔~¾が経過してから、前後を入れ換えてください。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.54

「過熱水蒸気オーブン加熱の使いかた」➔P.61

かぼちゃのプリン

オート調理 | 加熱時間の目安　約35分

葉・果菜の下ゆで ➔P.47　レンジ 500W 約1分30秒（下ごしらえ）　かぼちゃのプリン　オーブン スチーム 過熱水蒸気　➔P.49

黒皿 中段 テーブルプレート　給水タンク 満水



材料（7.5×4cmのスフレ型9個分）

かぼちゃ（正味）……300g

Ⓐ
- 牛乳……カップ1
- 砂糖……70g

Ⓑ
- 卵（ときほぐす）……3個
- 生クリーム……100mL

Ⓒ
- ラム酒……大さじ½
- バニラエッセンス、シナモン……各少々

ホイップクリーム……適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷ 型に薄くバター（分量外）を塗っておく。

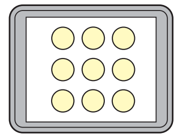
❸ かぼちゃは皮をむいてひと口大に切り、ラップで包み 葉・果菜の下ゆで 仕上がり調節 強 で加熱し、裏ごしする。

❹ 容器にⒶを合わせて入れ、レンジ 500W 約1分30秒 加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。

❺ ④にⒷを加えてかき混ぜ、裏ごししてⒸを加え、③のかぼちゃを加えて、よくかき混ぜる。

❻ ⑤を②の型に分け入れ、黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼（約50mL）を注ぎ入れ、その上に図のように並べ、中段に入れ かぼちゃのプリン で加熱する。

❼あら熱がとれたら冷蔵室で冷やし、ホイップクリームなど好みのもので飾る。



かぼちゃのプリンの並べ方

〔ひとくちメモ〕
- 1回に作れる分量は7.5cm×4cmのスフレ型9個までです。
- 加熱が足りなかったときは 過熱水蒸気 オーブン 予熱なし 120℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.61

「レンジ加熱の使いかた」➔P.54

シュークリーム



オート調理 | 加熱時間の目安　約29分

シュー（予熱あり）→P.50

レンジ 800W　3～4分　約1分10秒（下ごしらえ）

予熱 約11分　スチーム オーブン

黒皿 中段　テーブルプレート

給水タンク 満水

材料（12個分）

小麦粉（薄力粉、ふるっておく）…… 60g

Ⓐ バター（3～4個に切る）…… 60g
　 水 …… 120mL

卵（ときほぐす）…… 3～4個

カスタードクリーム …… 適量

ホイップクリーム、粉糖 …… 各適量

作りかた

❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れる。

❷ 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1（分量外）をふるい入れ、おおいをしないで レンジ 800W 3～4分 加熱する。

❸ 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて レンジ 800W 約1分10秒 加熱する。



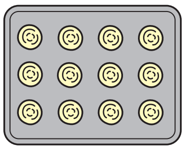
❹ 卵を⅓量加え、よく混ぜてもち状に練り上げる。



❺ 残りの卵を少しずつ加えてよく練る。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2～3秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練る。



❻ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター（分量外）を塗り、直径3～4cmの大きさを12個絞り出す。



❼ シュー にしてスタートし、予熱をする。

❽ 予熱終了音が鳴ったら⑥を中段に入れて焼く。

❾ 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、充分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉糖をふる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.54

- 焼きが足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら焼きます。→P.60

エクレア

仕上がり調節 やや弱

作りかた

シュークリーム 作りかたを参照して生地を作り、黒皿に7～8cmの棒状に9個絞り出し シュー 仕上がり調節 やや弱 で焼く。

熱いうちにアルミホイルから外し、充分にさましてから上から⅓くらいに切り目を入れて、カスタードクリームを詰め、上にとかしチョコレートを塗る。

シュークリームのコツ

●バターと水は充分に沸とうさせる。

沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。

●卵は生地の熱いうちに混ぜる

生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。

●加える卵の量は

少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。

●生地に霧を吹く

予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥をふせぐために、霧を吹いておきます。

● シュー では2段調理はできません。

カスタードクリーム



手動調理

手動　レンジ　800W 5～7分

テーブルプレート

給水タンク 空

材料（シュークリーム12個分）

牛乳 …… カップ2

Ⓐ 小麦粉（薄力粉）…… 大さじ2
　 コーンスターチ …… 大さじ2
　 砂糖 …… 80g

卵黄（ときほぐす）…… 3個分

Ⓑ バター …… 40g
　 バニラエッセンス …… 少々

作りかた

❶ 深めの容器にⒶを合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。

❷ ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ レンジ 800W 5～7分 途中よくかき混ぜながら加熱する。手早くⒷを加えて混ぜ、冷ます。

〔ひとくちメモ〕

- 加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

「レンジ加熱の使いかた」→P.54

⚠注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります。

深めの耐熱容器を使い、バターは3～4個に切って水と一緒に入れて、小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。

- バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

コーヒーゼリー



手動調理

手動	800W 約1分20秒	テーブルプレート
レンジ		給水タンク 空

材料（1個分）

Ⓐ 粉ゼラチン …… 大さじ1（約10g）
　 水 …………………………… 大さじ2
Ⓑ インスタントコーヒー ‥ 大さじ2
　 砂糖 ……………………………… 60g
水 ………………………………… カップ2
ホイップクリーム ……………… 少々

作りかた

❶ 粉ゼラチンは水を加えてしとらせておく。
❷ 容器に①とⒷを合わせて入れ、水を半量加えながらよく混ぜ、レンジ 800W 約1分20秒加熱する。
❸残りの水を加えて混ぜ、水でぬらした型に流し入れて冷蔵室で冷やし固め、食べるときにホイップクリームを飾る。

レモンゼリー

材料・作りかた

インスタントコーヒーをレモン汁（1½個分・約70mL）に換える。

オレンジゼリー

材料・作りかた

インスタントコーヒーをオレンジジュース（約70mL）に換える。

グレープゼリー

材料・作りかた

インスタントコーヒーをグレープジュース（約70mL）に換える。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.54

蒸しパン



オート調理｜加熱時間の目安　約35分

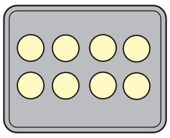
蒸しパン	過熱水蒸気オーブン	黒皿 中段 テーブルプレート
➔P.49		給水タンク 満水

材料（直径約8cmのアルミカップ8個分）

卵（ときほぐす）…………………… 1個
砂糖 ……………………………… 50g
サラダ油 ……………………… 大さじ1
牛乳 …………………………… 75mL
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）………… 100g
　 ベーキングパウダー
　 ……………… 小さじ1弱（3g）
レーズン（ラム酒につけておく）
　 ………………………………… 20g

作りかた

❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れる。
❷ ボウルに卵を入れ、砂糖を加えてハンドミキサーで混ぜる。
❸②にサラダ油、牛乳を順に加えて混ぜ合わせる。Ⓐをふるい入れ、ダマが残らないようにさっくりと木しゃもじで混ぜ合わせ、アルミカップに8等分に分け入れ、レーズンをのせる。



❹黒皿に③を図の様に並べ、中段に入れ、蒸しパンで焼く。

簡単蒸しパン

材料・作りかた

Ⓐの換わりに市販のホットケーキミックス（100g）、卵（1個）、サラダ油（大さじ1）、牛乳（50mL）を混ぜ合わせ、アルミカップに8等分に分け入れ、レーズン（20g）を散らし、同様に焼く。

〔ひとくちメモ〕

- 1回に作れる分量は直径約8cmのアルミカップ8個です。
- 加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 120℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.60
- 蒸しパン では2段調理はできません。

切りもち・市販のパックもち

手動調理
手動　あたためスタート決定
レンジ　800W 30〜40秒
テーブルプレート
給水タンク 空

※焼き色はつきません

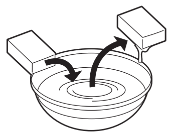
フルーツ大福



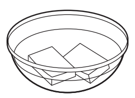
材料・作りかた
水にくぐらせたもち１切れ（約50g）は、片栗粉を敷いた皿にのせる。レンジ 800W 約40秒 加熱し、ふくらんだもちの上にひとくち大に丸めたあんと好みのフルーツ（いちご・甘栗など）をのせて包み込む。

もちをやわらかくするコツ

パックや包装を外し、水にくぐらせてから加熱します。



とくに固い切りもちの場合は、水をはった深めの皿に入れて加熱します。



あべ川もち



材料・作りかた
水にくぐらせたもち１切れ（約50g）に、砂糖を混ぜたきな粉をまぶして皿にのせ レンジ 800W 約30秒 加熱する。
〔ひとくちメモ〕
● 皿にラップを敷くと、もちが皿につかないでラクに取れます。

いそべ巻き



材料・作りかた
水にくぐらせたもち１切れ（約50g）を皿にのせ、割りじょうゆ、または生じょうゆを少々かけて レンジ 800W 約40秒 加熱する。すぐにのりを巻く。
「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.54

手作りもち



手動調理
手動　あたためスタート決定
レンジ　800W 約3分
テーブルプレート
給水タンク 空

材料（4人分）
もち米 ……………… カップ1（160g）
水 ………………………… 80〜90mL

作りかた
❶ もち米は洗って約1時間水（分量外）につけ、ざるにあげて水気をきる。
❷ 米と水を合わせ、約２分ミキサーにかけて米を砕く。
❸ ② を容器に入れ、おおいをして レンジ 800W 約3分 加熱する。
❹ 熱いうちに木しゃもじで練り混ぜる。
❺ ひとくち大にちぎり、あんや納豆などであえる。

〔ひとくちメモ〕
● 消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
● ミキサーには、もち米を1回に1カップ以上かけないでください。

豆もち

材料・作りかた
ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱する。
「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.54

桜もち

オート調理｜加熱時間の目安　約16分
あたためスタート決定　スチーム レンジ
桜もち
➔P.49
グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク 満水

● 加熱が足りなかったときはオーブンシートを敷いたまま皿に移して レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。
➔P.54

材料（8個分）
Ⓐ 道明寺粉 …………………… 100g
Ⓐ 砂糖 …………………… 大さじ1⅓
あん ………………………………… 160g
Ⓑ 水 ………………………… 160mL
Ⓑ 食紅（溶かしておく）………… 微量
桜の葉（塩漬けにしたもの・水洗いする）… 8枚



作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ あんは8等分して丸めておき、Ⓑの水を レンジ 800W 約1分 加熱して食紅と混ぜておく。
❸ ボウルにⒶとⒷを入れ軽く混ぜ、ラップまたはふたでおおいをし5分間おく。
❹ 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷いて③をのせ、厚さ1cmになるように広げる。
❺ ④にグリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、桜もち で加熱する。
❻ ⑤を8等分し、手水をつけてあんを包み、さらに桜の葉で包む。



チョコまんじゅう

オート調理｜加熱時間の目安　約16分
レンジ 500W 約30秒
200W 約1分
（下ごしらえ）
チョコまんじゅう　スチーム レンジ
➔P.49
グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（12個分）
Ⓐ 卵 ………………………………… 1個
Ⓐ 砂糖 ……………………………… 20g
はちみつ ……………………………… 10g
チョコレート ………………………… 15g
Ⓑ 重曹 …………………………… 小さじ½
Ⓑ 水 ……………………………… 小さじ1
小麦粉（薄力粉） ………………… 100g
ココア ………………………………… 8g
あん（12等分する） ……………… 300g
アーモンド（砕く） ……………… 適量

作りかた
❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れる。
❷ 容器にⒶを入れ、泡立て器ですり混ぜ レンジ 500W 約30秒 加熱する。
❸ 別の容器にチョコレートを入れ レンジ 200W 約1分 で溶かし、そこへ②とはちみつを合わせて冷ましておく。
❹ ③が冷めたら合わせた Ⓑ を入れ、ふるった小麦粉、ココアを加え、木しゃもじで混ぜる。
❺ 打ち粉（薄力粉・分量外）を敷いたのし台に生地をおき、手に粉をつけて生地を棒状にまとめ、12等分する。
❻ さらに手に粉をつけ生地を丸くのばしてあんを包み、上に砕いたアーモンドを飾りつける。
❼ 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷いて、⑥をのせる。グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、チョコまんじゅう で加熱する。

みつまんじゅう

材料（12個分）
Ⓐ 卵 ………………………………… 1個
Ⓐ 砂糖 …………………………… 小さじ1
Ⓐ 粉末黒砂糖 ……………………… 20g
バター ………………………………… 10g
はちみつ ……………………………… 40g
生クリーム ………………… 大さじ1½
Ⓑ 重曹 …………………………… 小さじ½
Ⓑ 水 ……………………………… 小さじ1
小麦粉（薄力粉） ………………… 120g
あん（12等分する） ……………… 300g

作りかた
❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れる。
❷ 容器にⒶを入れ、泡立て器ですり混ぜ レンジ 500W 約30秒 加熱する。
❸ バターを レンジ 200W 約1分 加熱して溶かす。
❹ ②に③とはちみつ、生クリームを入れ、冷ましておく。
❺ ④ が冷めてから合わせたⒷを入れ、ふるった小麦粉を加え、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまで混ぜる。のし台に打ち粉をたっぷりふり、生地を取り出す。
❻ 手に粉をつけ、生地を数回たたみながら耳たぶより少しやわらかく練り上げ、12等分し、あんを包む。
❼ 手粉（分量外）をつけ、生地であんを包む。
❽ **チョコまんじゅう**の作りかた⑦を参照して加熱する。

● 加熱が足りなかったときは皿に移して スチーム レンジ 350W で様子を見ながら加熱します。➔P.61
「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.54

黄金いも

オート調理｜加熱時間の目安　約28分
レンジ 200W
（下ごしらえ）
オーブン
黄金いも
➔P.49
黒皿 中段
給水タンク 空

材料（10個分）
Ⓐ さつまいも（ゆでて裏ごししたもの）・300g
Ⓐ 砂糖（湯大さじ3でとく）……… 60g
小麦粉（薄力粉）…………………… 150g
Ⓑ 砂糖 ……………………………… 80g
Ⓑ 卵（ときほぐす）………… 大さじ2強
Ⓑ 水あめ …………………………… 15g
重曹（水小さじ1弱でとく）…… 小さじ½
シナモン …………………………… 適量
卵黄 ………………………………… 少々
黒ごま ……………………………… 適量

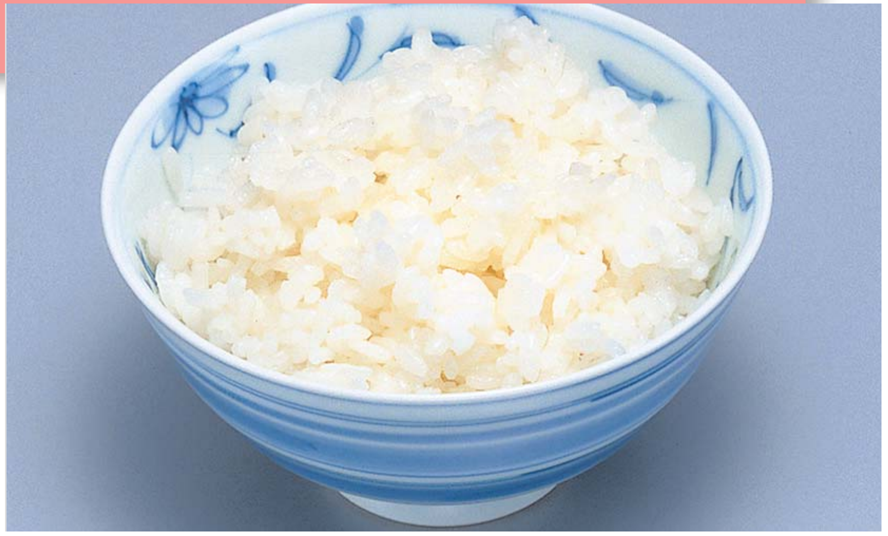
作りかた
❶ Ⓐ を合わせて練り混ぜ、5等分して俵形に丸める。
❷ Ⓑを混ぜ合わせた レンジ 200W 約2分 途中かき混ぜながら加熱して冷やす。水でといた重曹を加え、小麦粉をふるい入れて混ぜ合わせ、5等分する。
❸ 手粉（分量外）をつけながら①のあんを生地で包み、さつまいもの形にしてシナモンをまわりにまぶし、斜めに2つに切り、切り口に卵黄を塗ってごまをつけ、底に軽く小麦粉（分量外）をつける。
❹ オーブンシートを敷いた黒皿に並べ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ 黄金いも で焼く。

● 焼きが足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 180℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.60
「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.54

あたためコース

スチームあたため

ごはんのあたため



オート調理 ｜加熱時間の目安 1杯（約150g） 約1分40秒

レンジ スチーム ／ スチームあたため ／ ➔P.40 ／ レンジ ／ テーブルプレート ／ 給水タンク 満水

材料
冷やごはん………… 1杯（約150g）

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ラップなどのおおいをしないで スチームあたため であたためる。

スチームあたためのコツ
- コツとポイント ➔P.41
- 冷凍のごはんや調理済み冷凍のお総菜は上手にあたたまりません。解凍あたため を使ってください。
- 加熱が足りなかったときは スチーム レンジ 350W で様子を見ながら加熱します。➔P.62

お総菜のあたため



加熱時間の目安 1人分（約200g）約2分30秒

材料
シューマイや焼きそばなど
………………………… 100～500g

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ラップなどのおおいをしないで スチームあたため であたためる。

天ぷらのあたため



オート調理 ｜加熱時間の目安（200g） 約14分

オーブン 過熱水蒸気 グリル ／ 天ぷらのあたため ／ ➔P.40 ／ グリル皿（脚を開く）テーブルプレート ／ 給水タンク 満水

材料
天ぷらまたはフライ
………………………… 100～500g

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ラップなどの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に重ならないように寄せて並べ、テーブルプレートに置き 天ぷらのあたため で加熱する。

天ぷらのあたためのコツ
- 冷凍の揚げ物はあたためることができません。
- 100g未満のあたためはできません。
- 天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときはペーパータオルなどで油分をとります。
- 加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.57

ホットチョコレート

仕上がり調節 強

オート調理 ｜加熱時間の目安 約2分

レンジ 200W 2分～2分20秒（下ごしらえ） ／ 牛乳 ／ ➔P.40 ／ レンジ ／ テーブルプレート ／ 給水タンク 空



材料
牛乳……… カップ1
チョコレート
（板チョコ）… 30g
はちみつ‥ 小さじ½

作りかた
❶ 牛乳はマグカップやコップに入れておく。
❷ 小さめの容器に板チョコを割り入れ、はちみつと①の牛乳大さじ２を加えて レンジ 200W 2分～2分20秒 加熱してとかし、よくかき混ぜる。
❸ ②を①に加えよくかき混ぜてからあたためコースの 牛乳 仕上がり調節 強 であたためてかき混ぜる。

牛乳のあたため

オート調理 ｜加熱時間の目安（200ml） 約1分30秒

牛乳 ／ ➔P.40 ／ レンジ ／ テーブルプレート ／ 給水タンク 空



作りかた
牛乳はマグカップまたはコップに入れてあたためコースの 牛乳 またはわかや流あたための 牛乳 であたためる。

〔ひとくちメモ〕
- 牛乳のあたためのコツ ➔P.41
- 牛乳 はわかや流あたため ➔P.42~44
- 仕上がりがぬるかったときは レンジ 800W で様子を見ながら加熱します。➔P.54

酒かん

オート調理 ｜加熱時間の目安（徳利・130mL） 40～50秒（コップ・180mL）50秒～1分

酒かん ／ ➔P.40 ／ レンジ ／ テーブルプレート ／ 給水タンク 空



作りかた
お酒はコップまたは徳利に入れてあたためコースの 酒かん またはわかや流あたための 酒かん であたためる。

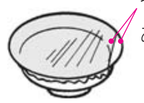
〔ひとくちメモ〕
- 徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下くらいまで入れます。
- びん詰めのお酒は、栓を抜いてからあたためます。

酒かんのコツ
- 1回にあたためられる分量は1本です。
- テーブルプレートの中央に置いて加熱します。
- あたため ではあつくなり過ぎます。
- 仕上がりがぬるかったときは レンジ 800W で様子を見ながら加熱します。➔P.54

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.54

インスタント食品

＊パッケージに電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
＊加熱時間は、レンジ 800W の目安時間です。（1mL＝1cc）

種　類	作りかたとコツ	加熱時間
ラーメン・ヌードルなど（発泡スチロールや袋入り）	カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400～500mLを入れて図のようにラップをします。 ●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさのものを使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 破裂防止のため 1cmくらい あける	カップめん（標準量） レンジ 800W 3～4分 袋入りラーメン レンジ 800W 5～6分
カレー・丼物の具など（アルミパックのレトルト食品）	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているもの、カレーなどとろみのあるものは、飛び散ることがあります。（丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。）	あたため
ごはん物など（真空パック食品）	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールをはがしたりしてから、加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、手動調理で加熱します。 ●加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ●市販のおにぎりをあたためるとき ➔P.34	あたため

パリッとあたため
〔チルド食品・調理済み冷凍食品〕

さつま揚げ



オート調理 | 加熱時間の目安（300g） 約13分

あたため スタート 決定
パリッとあたため（冷蔵）
レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル
グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート
給水タンク
満水

➔P.40~41

材料
さつま揚げ ……………… 200~600g

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ さつま揚げの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き パリッとあたため（冷蔵） で焼く。

厚揚げ



オート調理 | 加熱時間の目安（300g） 約13分

あたため スタート 決定
パリッとあたため（冷蔵）
レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル
グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート
給水タンク
満水

➔P.40~41

材料
厚揚げ………2~4枚（300~600g）

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 厚揚げの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き パリッとあたため（冷蔵） で焼く。

パリッとあたため（冷蔵）パリッとあたため（冷凍）のコツ

●一度に加熱できる分量は
2人分（約200g）~6人分までです。（この分量以外のオート調理ではできません）

●グリル皿の中央に寄せて置く
2個以上を加熱するときは、グリル皿の中央に寄せて並べます。

●市販のチルド食品・冷凍のお総菜のあたためかた ➔ P.41

●冷めた天ぷら、揚げ物（コロッケ、フライ）のあたためは
天ぷらあたため で、あたためます。

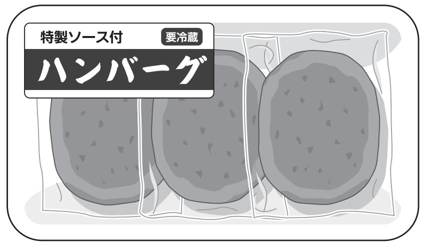
●加熱が足りなかったときは
グリル で様子を見ながら加熱します。
➔ P.57

ハンバーグ、チキンステーキ

オート調理 | 加熱時間の目安（200g） 約12分

あたため スタート 決定
パリッとあたため（冷蔵）
レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル
グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート
給水タンク
満水

➔P.40~41





材料
市販の調理済みハンバーグ（チルド）
………………………………………2~6個
または、市販の調理済みチキンステーキ（チルド）
……………………………………… 2~6個

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ハンバーグ、またはチキンステーキの包装をはずし、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き パリッとあたため（冷蔵） で焼く。

〔ひとくちメモ〕
• ソースが付いているときは、加熱後にかけます。

注意

パリッとあたため（冷蔵）、パリッとあたため（冷凍） で少量の食品を加熱するとこげることがある。
1個約200g未満のものは、個数を増やし約200g以上にして加熱します。

冷凍焼きおにぎり

オート調理 | 加熱時間の目安（200g） 約13分

あたため スタート 決定
パリッとあたため（冷凍）
レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル
グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート
給水タンク
満水

➔P.40~41



材料
冷凍焼きおにぎり ………… 4~10個

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 焼きおにぎりの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き パリッとあたため（冷凍） で焼く。



（グリル皿の中央に寄せて並べる）

中華まんのあたため



オート調理 | 加熱時間の目安 （冷蔵） 100gで約4分 （冷凍） 100gで約7分

あたため スタート 決定
中華まんのあたため（冷蔵）
中華まんのあたため（冷凍）
レンジ
スチーム
テーブルプレート
給水タンク
満水

➔P.40

材料
中華まん（1個約100gのもの）…. 1~4個

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 中華まんじゅうは底の紙以外の包装を外して平らな皿の中央に並べ、テーブルプレートに置く。
❸ 冷蔵の中華まんじゅうの場合は 中華まんのあたため（冷蔵） で、冷凍の中華まんじゅうの場合は 中華まんのあたため（冷凍） で加熱する。

中華まんのあたためのコツ

●一度にあたためられる分量は
市販の中華まんで100~400g
（1個当り80~90gのものは2~4個 110~160gのものは1~2個まであたためられます）

●あんまんは
仕上がり調節 やや弱 または 弱 にします。

●容器は
あたためる分量と同じくらいの重さで、平らな陶磁器や耐熱性の皿を使います。
大きくて重い容器のときは、仕上がり調節 やや弱 か 弱 にします。
小さくて軽い容器のときは やや強 にします。

●加熱が足りなかったときは
スチーム レンジ で様子を見ながらあたためます。 ➔ P.61

●手作りの中華まんはオート調理ではうまくできません
簡単肉まんを参照します。➔P.120

●よりふっくらと仕上げたいときは
表面に霧を吹くか、水にくぐらせてから加熱します。

下ごしらえ

オート調理｜

葉・果菜の下ゆで
根菜の下ゆで
→ P.47

レンジ

テーブルプレート

給水タンク 空

ほうれん草のおひたし

加熱時間の目安　約2分



材料（4人分）
ほうれん草 ……………………… 200g
糸がつお、しょうゆ ………… 各適量

作りかた

❶ほうれん草は洗って軽く水気をきり、根元の太いものは十文字に切り込みを入れる。



❷葉先と根元を交互にしてラップでピッタリ包む。



❸ 葉・果菜の下ゆで で加熱し、水にとってアク抜きと色どめをする。器に盛り、糸がつおをのせ、しょうゆを添える。

もやしのナムル

加熱時間の目安　約3分



材料（4人分）
もやし ……………………………… 200g
ピーマン(せん切り) …………… 1個
赤ピーマン(せん切り) ……… 小1個
Ⓐ しょうゆ、酢 ……… 各大さじ1
　 砂糖、ごま油 ……… 各小さじ1

作りかた

❶もやしとピーマンを合わせてラップで包み 葉・果菜の下ゆで で加熱し、水気をきる。
❷混ぜ合わせた Ⓐで①をあえる。

白菜のナムル

もやしの換わりに白菜（200g）を、もやしのナムル調味料 Ⓐであえる。

キャベツの酢漬け

加熱時間の目安　約2分



材料（4人分）
キャベツ(ひとくち大に切る) …. 200g
Ⓐ 酢 ……………………………… 大さじ2
　 しょうゆ ………………… 大さじ1
　 砂糖、ごま油 ……… 各小さじ½
　 ラー油、赤唐辛子(小口切り)… 各少々

作りかた

❶キャベツをラップで包み 葉・果菜 の下ゆで で加熱し、水気をきる。
❷容器にⒶを合わせて入れ レンジ 800W 20～30秒 加熱して冷まし、①を入れてあえ、冷蔵室で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.54

白菜の酢漬け

キャベツの換わりに白菜（200g）を、キャベツの酢漬け調味料 Ⓐであえる。

ゆでたほうれん草を使って

ほうれん草のごまあえ

ゆでたほうれん草（約200g）を白すりごま（大さじ2）、砂糖、しょうゆ（各大さじ2）、塩少々であえる。

ほうれん草のソテー

ゆでたほうれん草（約200g）を容器に入れ、細くちぎったバター（大さじ1）、塩、こしょう（各少々）をのせて レンジ 800W 約50秒 加熱してかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.54

野菜サラダ

加熱時間の目安　約5分30秒



材料（4人分）
カリフラワー……………………… 200g
ブロッコリー …………………… 100g
アスパラガス …………1束（200g）
ピーマン、赤ピーマン ……… 各1個
ブラックオリーブ ……………… 少々
好みのドレッシング …………… 適量

作りかた

❶ カリフラワーとブロッコリーはそれぞれ小房に分け、塩水につけてアク抜きしてからラップで包み 葉・果菜の下ゆで で加熱し、水にとって色どめをする。



❷ アスパラガスは固い部分を切りとり、葉先と根元を交互にしてラップで包み 葉・果菜の下ゆで で加熱し、水にとって色どめをする。
❸ ゆでた野菜を盛り合わせてピーマンやオリーブを散らし、好みのドレッシングを添える。

ポテトサラダ

加熱時間の目安　約8分



材料・作りかた

さいの目に切ったじゃがいも（中2個分）とにんじん（小1本分）をそれぞれラップで包み 根菜の下ゆで で加熱し、きゅうりのさいの目切り（1本分）と合わせ、マヨネーズ（適量）と塩、こしょう（各少々）であえる。

イタリアンサラダ

加熱時間の目安　約8分30秒



材料（4人分）
さやいんげん …………………… 200g
じゃがいも ………大2個（約400g）
サラミソーセージ(薄切り)……. 12枚
プロセスチーズ(1cm角切り)…. 60g
スタッフドオリーブ(薄切り)…. 12個
Ⓐ アンチョビー(みじん切り)… 8枚
　 玉ねぎ(みじん切り)･･･ ¼個(約50g)
　 パセリ(みじん切り) ……. 大さじ1
　 レモン汁 …………… 大さじ1
　 こしょう ……………………… 少々
オリーブ油 ………………… カップ ½
レモン(くし形切り) ……………… 適量

作りかた

❶ さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み 葉・果菜の下ゆで で加熱してざるにとる。
❷ じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包む。



根菜の下ゆで で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。
❸ ボウルにⒶを入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。
❹ 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

酢ごぼう

加熱時間の目安　約6分30秒



材料（4人分）
ごぼう …………………………… 200g
Ⓐ 白ごま（すったもの）…. 大さじ3
　 酢、砂糖 ………… 各大さじ1 ½
　 しょうゆ、みりん …. 各大さじ ½
　 塩 ……………………………… 少々

作りかた

❶ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取り、5cm長さに切って酢水につける。酢（分量外）をふりかけてラップで包み、根菜 の下ゆで で加熱し、塩少々（分量外）をふる。
❷混ぜ合わせたⒶでごぼうをあえ、器に盛り、青のり粉（分量外）をふる。

ゆでたごぼうを使って

ごぼうサラダ

ゆでたごぼう（約200g）をマヨネーズ（大さじ2）と白ごま（適量）、塩、こしょう（各少々）であえる。

葉・果菜、根菜のコツ

●料理に合わせた下ごしらえを
葉菜、果菜、花菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。



根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。

●材料に合ったアク抜きを
ほうれん草などは、加熱後すぐに水にとります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

●水気をきらずにラップでぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱
皿などは使いません。

●加熱が足りなかったときは
レンジ 800W で様子を見ながら加熱します。→ P.54

さくいん（あいうえお順）

さくいん

さくいん

さくいん（あいうえお順）

保証とアフターサービス

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書（別添）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

- 保証期間は、お買い上げの日から1年です。
  ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の保有期間

当社はこの過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるときは 出張修理

➔P.68~73 に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず電源プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品名	日立過熱水蒸気オーブンレンジ
形名	（銘板に書いてあります）
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	（できるだけ具体的に）
ご住所	（付近の目印等も併せてお知らせください）
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は
修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは
修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。

- この過熱水蒸気オーブンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。（部品交換の必要はありません。）
- ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。➔P.11,15

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、「ご相談窓口」（下記）にお問い合わせください。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費等が含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

「ご相談窓口」

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は
エコーセンターへ
TEL　0120−3121−68
FAX　0120−3121−87
(受付時間) 9:00～19:00(365日)
携帯電話、PHSからもご利用できます。

商品情報やお取り扱いについてのご相談は
お客様相談センターへ
TEL　0120−3121−11
FAX　0120−3121−34
(受付時間) 9:00～17:30(月～土)、9:00～17:00(日・祝日)
年末年始は休ませていただきます。
携帯電話、PHSからもご利用できます。

- 「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介させていただきます。
- お客様が弊社にお電話いただいた場合には、正確にご回答するために、通話内容を記録（録音など）させていただくことがあります。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
- 修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

仕　様

電源		交流100V、50Hz－60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル		消費電力1,350W（ヒーター1,300W）
オーブン		消費電力1,420W（ヒーター1,360W）
温度調節範囲		発酵、100～250℃、300℃ 300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。
外形寸法		幅500×奥行449×高さ408mm
加熱室有効寸法		幅400×奥行322×高さ240mm
質量（重量）		約21kg
電源コードの長さ		約1.4m
消費電力量の目安		
区分名		F
電子レンジ機能の年間消費電力量		56.2kWh/年
オーブン機能の年間消費電力量		10.0kWh/年
年間待機時消費電力量		0.0kWh/年
年間消費電力量		66.2kWh/年

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。
　また、アフターサービスもできません。
※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能（最大3分間）です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
※コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。（表示部「操作案内」表示時約2W）
※年間消費電力量（kWh/年）は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。区分名も同法に基づいています。
※実際お使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。

このマークは、特定の化学物質（鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB（ポリブロモビフェニル）・PBDE（ポリブロモジフェニルエーテル））の含有率が基準値以下であることを示しています。（規定の除外項目を除く）　JIS C 0950：2008

詳しい環境情報は、当社のホームページでご覧いただけます。http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/

お客様メモ

後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名　　　　　　　　電話（　　）　－

ご購入年月日　　　　　　年　　月　　日

愛情点検

●長年ご使用の過熱水蒸気オーブンレンジの点検を！

●過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際このようなことはありませんか	●電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。 ●ドアに著しいガタや変形がある。 ●スタートボタンを押しても食品が加熱されない。 ●自動的に切れないときがある。 ●焦げくさい臭いがしたり、運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。 ●過熱水蒸気オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。 ●その他の異常や故障がある。	ご使用中止	故障や事故防止のため、コンセントから電源プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

この過熱水蒸気オーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

日立アプライアンス株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2-15-12　電話（03）3502-2111

1-D2143-1A